Cristiana Alexandra Levițchi

Clara Toma

ACOLO UNDE POȚI FUGI

de Tine și de viața Ta

- o incursiune în lumea dependenței și a comportamentelor adictive -

II 440 641
BCU IAȘI

Editura Ascendent

|| 440 641
BCU IASI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CRISTIANA ALEXANDRA
LEVIŢCHI

CLARA TOMA

719 351

ACOLO UNDE POŢI FUGI DE TINE ŞI DE VIAŢA TA...

O INCURSIUNE în LUMEA DEPENDENŢELOR şi A COMPORTAMENTELOR ADICTIVE

0 000010 39082 BCU IAŞI

ALE

Editura Ascendent
Bucureşti, 2013

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

LEVIŢCHI, CRISTIANA ALEXANDRA
Acolo unde poţi fugi de tine şi de viaţa ta: o incursiune în lumea dependenţei şi a comportamentelor active / Cristiana Alexandra Levitchi, Clara Toma. - Bucureşti: Ascendent, 2013
ISBN 978-973-1859-72-9

I. Toma, Clara

159.9

Editor: Clara Toma
Coperta şi tehnoredactare: Magda Căpraru

Toate drepturile aparţin Editurii Ascendent.
Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă doar cu acordul scris al Editurii Ascendent.

Copyright@2013 Editura Ascendent
www.edituraascendent.ro
E-mail: office@edituraascendent.ro

14 SEP. 2015

Dedicaţii şi mulţumiri:

În amintirea lui Ovidiu şi Ţiţei

Mulţumesc tututor formatorilor mei personali şi profesionali (părinţilor, profesorilor, supervizorilor, trainerilor, colegilor, prietenilor).

Mulţumesc Clarei pentru oportunitatea de a aborda un subiect aşa actual.

Cristiana Levițchi

...tuturor celor care au nevoie de această carte şi în mod special celor care cred că nu au nevoie de ea.

Mulţumesc:

- *acelor persoane care au făcut sau fac parte din viaţa mea şi care, prin comportamentele lor dependente m-au ajutat să-mi vad, să-mi accept şi să încep să-mi vindec propriile dependenţe;*
- *grupului de suport Al-Anon din Bucureşti şi tuturor celor care contribuie, prin eforturile lor, în diverse feluri, în a oferi un sprijin persoanelor afectate de dependenţă şi familiilor lor;*
- *în mod special, domnului Alexandru Lescau, psiholog clinician şi consilier în tratarea dependenţelor, reprezentanţilor în România ai Centrului Castle Craig, reprezentanţilor Şcolii Canadiene "Ascultă-ţi Corpul" care mi-au permis, cu amabilitate, să inserez în carte materiale care le aparţin şi pe care le-am considerat utile pentru cititori;*
- *Cristianei Levițchi, care a fost atat de receptivă la propunerea mea de a scrie această carte;*
- *părţii de "Salvator" din mine care îmi dă adesea impulsul de a iniţia demersuri pentru a-i ajuta pe ceilalţi şi părţii workalholice din mine care îmi dă mereu energia de a finaliza aceste demersuri;*
- *partenerului meu de viaţă; iubirea şi relaţia noastră plină de provocari m-au ajutat să cresc "pe interior" şi să încep să învăţ să mă iubesc.*

Clara Toma

BCU ... UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUVINTE... ÎNAINTE

Cartea de faţă nu îşi propune să înlocuiască schemele de tratament pentru adicţii, ci să vă dea un reper şi un punct de pornire în a înţelege problematica acestora. Pe parcursul cărţii o să găsiţi explicaţiile diverselor şcoli psihoterapeutice şi terapii complementare privind cauzele adicţiilor. Parafrazând sloganul de la televizor despre exces, aş spune că aproape totul făcut cu moderaţie nu dăunează grav sănătăţii fizice şi psihologice.

Cristiana A. Levitchi

Am hotărât să contribui la apariţia unei astfel de cărţi când i-am dat seama cât de puţine ştiu eu însămi despre dependenţă, despre cum se ajunge acolo, despre cât de greu se renunţă la ea. Consecinţele comportamentelor dependente ale persoanelor cu ale căror vieţi s-a intersectat viaţa mea m-au afectat ani la rând, din copilărie aş putea spune, au influenţat comportamentele şi deciziile mele, mi-au influenţat personalitatea. Bunicul meu era consumator de alcool, dar nu dependent; era dependent de tutun; fuma într-un fel care m-a făcut să-mi doresc, de când aveam doar 6 ani, "să cresc mare ca să fumez". Am fost dependentă de ţigări de la 16 ani până spre 30 ani. Tatăl meu era dependent de medicamente - am făcut reacţie adversă la dependenţa lui, în sensul că am fugit toată viaţa, de medici,de medicamente. Partea bună a acestei reacţii a fost că în ultimii ani, am promovat cât am putut terapiile alternative şi metodele de prevenţie. De-a lungul vieţii, am atras, ca un magnet, parteneri cu diverse dependenţe: de alcool, de munca, de putere, de părinţi, de tutun, de adrenalina. Am plecat sau am fugit din acele relaţii, întrebându-mă de fiecare dată de ce mi se întâmplă să atrag mereu mereu acelaşi tip de parteneri. Când am realizat că eu însămi am o puternică parte dependentă în structura mea, am înţeles că ceilalţi erau doar oglinzi prin care universul îmi punea la dispoziţie o cale pentru ca eu însămi să îmi cunosc această parte. Am realizat nu demult că toţi anii în care cumpăram excesiv şi inutil zeci, sute de haine, pantofi, obiecte erau o dependenţă - nu mă simţeam "întreagă" în vreo zi de pe vremea aceea, când nu cumpăram "măcar ceva". Dependenţa de tutun am negat-o mereu, spunând: "eu fumez de plăcere, mă pot lăsa oricând". Dar sevrajul prin care am trecut în cele câteva rânduri când am decis să mă opresc din fumat, mi-a demonstrat că eram deja dependentă. Sunt în

continuare dependentă de muncă. Trăiesc cu greu week-end-urile şi vacanţele, când "nu am nimic de făcut". Am învăţat greu să mă relaxez, să-mi dau timp de odihnă. Fug în muncă în marea majoritate a timpului vieţii mele, e o dependenţă de care nu m-am decis încă dacă să... scap ori nu - are beneficiile ei care mi se par mai mari decât dezavantajele. E nevoie doar să o... gestionez un pic mai eficient. Am comportamente de codependenţă şi de dependenţă afectivă – pe acestea vreau să le elimin din viaţa mea, am ales să fac asta, este un proces îndelungat şi nu foarte simplu însă atunci când există motivaţie şi determinare, există şi puterea şi modalităţile de schimbare. Sunt dependentă de cafea. Este dependenţa mea dragă, de care nu vreau să scap niciodată...

Această carte, căreia-i sunt deopotrivă editor şi coautor, nu se vrea a fi o lucrare de specialitate în sensul strict al cuvântului, ci se vrea a fi o carte accesibilă, un ghid general asupra ideii de dependent, o hartă cu câteva repere pentru cei care doresc să ştie cum să prevină intrarea în dependenţe grave, pentru cei care deja au nevoie de tratament, pentru cei care sunt parteneri sau rude ai persoanelor cu comportamente dependente. Este o carte ce conţine sfaturi, sugestii, recomandări şi tehnici de autocunoaştere, de creştere a stării interioare de bine, de dezvoltare personală, teste şi exerciţii prin care se poate repera cu uşurinţă dacă o persoană este în prezent dependentă sau are predispoziţie spre dependenţe. Este o carte care lasă cititorilor libertatea de a-şi găsi răspunsurile potrivite printre mai multe criterii, definiţii, abordări, accepţiuni ale noţiunii de dependenţă.

Recomand şi eu, şi Cristiana, că, acolo unde, în carte, întâlniţi cuvântul "dependent" sau "persoană dependentă" să citiţi "persoană cu comportamente de dependenţă". PERSOANA NU ESTE TOTUNA CU COMPORTAMENTELE SALE! – acesta este un principiu viu al ecologiei relaţionale pe care am învăţat-o de la Jacques Salome, creatorul metodei ESPERE. Dependenţa, indiferent cum o definim sau cum o abordăm, nu are cum să fie singura caracteristică a unei persoane. Sunt oameni cu adevărat minunaţi, inteligenţi, buni, creativi, creatori, talentaţi, generoşi, cu caracter nobil şi cu valori demne de urmat, care au, pe lângă toate astea, un comportament legat de dependenţă. Acest comportament nu-i reprezintă, este doar o piesa dintr-un întreg puzzle.

Există depedendenţe care nu afectează în mod negativ şi sunt dependenţe care distrug pur şi simplu individul şi pe cei în jur; sunt dependenţe al căror drum are cale de întoarcere şi dependenţe "one-way ticket". Sunt dependenţe care afecteză pe termen scurt şi dependenţe care

afectează pe termen lung. Sunt dependenţe acceptate legal şi moral şi dependenţe puse la zid în orice timp şi-n orice cultură. Sunt dependenţe pe care le recunoaştem uşor şi le putem combate şi dependenţe perverse, sofisticate, ce ni se insinuează în existenţă subtil, fără să avem vreo putere asupra lor. Sunt dependenţe al căror pret îl putem plăti şi-l acceptăm, sunt dependenţe cu un pret nejustificat de mare. Sunt dependenţe care, în mod paradoxal, pot fi, într-un anume moment, baze pentru (re)construcţie şi sunt dependenţe care au efect de detonare a întregii existente.

CONSECINŢELE DEPENDENŢELOR SUNT CIRCUMSTANŢIALE, diferă în funcţie de tipul de dependent, în funcţie de multiple variabile ce ţin de personalitatea celui în cauză, în funcţie de "vechimea" sau recidiva dependenţei în istoria personală a individului, în funcţie de mediu şi nu în ultimul rând în funcţie de modul în care individul o abordează. Fiecare fiinţă este unică şi UNICITATEA PERSOANEI IMPUNE PERSONALIZAREA ABORDĂRII DEPENDENŢEI şi A METODELOR DE PREVENŢIE, GESTIONARE ŞI/SAU TRATAMENT.

Până la un punct, dependenţa poate ţine de alegere; dincolo de acest punct dependenţă devine o forţă ce domină, aproape imbatabilă. Indiferent de stadiile sau de chipurile ei, este bine ca dependenţa să fie recunoscută de cel în existenţa căruia ea se află; odată recunoscută, este nevoie să fie acceptată, căci prin neacceptare se va crea un câmp de forţe conflictuale în care persoana îşi va pierde timp, resurse, energie, pe sine însuşi; recunoaşterea şi acceptarea unei situaţii problematice sunt condiţiile necesare fără de care vindecarea, schimbarea nu sunt posibile. Aceste condiţii nu sunt însă suficiente - lor este nevoie să li se alăture, printre altele: motivaţia, voinţa, resursele interioare, responsabilizarea, ajutorul din afara, curajul, încrederea, credinţa, dorinţa de libertate şi o mare, mare Iubire de Sine.

Clara Toma

BCU IAŞI

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cuprins

B.C.U. M. EMINESCU IAȘI

CUVINTE... ÎNAINTE 5
Cuprins 9
Informaţiile şi dependenţele 11
Boala numită perfecţiune şi dependenţa de ea 14
Dependenţa sănătoasă şi dependenţa nesănătoasă 17
Eşti o persoană dependentă de ceva sau de cineva ? 18
Recunoaşterea dependenţei de către cel în cauză 21
Tipuri de dependenţe 22
Cauzele dependenţei 26
De ce depinde dependenţa? 29
Cauzele subtile ale dependenţei 31
Când Adultul stă pe margine privind cum îşi fac de cap Părintele şi Copilul 35
Adicţii, porunci parentale, chakre dezechilibrate, nevoi neîndeplinite 38
Dependenţa de substanţă 52
Ce se produce în organismul persoanelor dependente de substanţe 57
Alte informaţii utile privind alcoolismul şi dependenţa de droguri 58
Ce este alcoolismul? 59
Câte ceva despre droguri 66
O altă perspectiva asupra dependenţei 81
Dependenţa de medicamente alopate (inclusiv suplimente nutritive)
sau terapii complementare şi medicină neconvenţională 84
Dependenţa de televizor (de anumite emisiuni TV) 85
Dependenţa de activităţi pe calculator, de jocuri pe calculator şi/sau jocuri
pe reţelele de socializare 86
Dependenţa de socializare (fie ea şi pe reţelele de socializare), de activism, loisir 89
Dependenţa de sex şi de pornografie 91
Dependenţa de adrenalină din sporturile extreme sau alte acţiuni potenţial periculoase 92
Dependenţa de muncă (workoholismul) 93
Dependenţa de muncă, o dependenţă cu care ne mândrim 95
Caracteristicile workaholicilor 96
Tulburările psihice cauzate de dependenţa de muncă 97
Recuperarea 97
Testul de risc faţă de dependenţa de muncă (Clara Toma) 98
Dependenţa de bani şi lucruri materiale 99
Dependenţa de jocuri de noroc (ludomania) 100
Dependenţa de ceilalţi (dependenţele emoţionale) 101
Dependenţa afectivă din perspectiva Şcolii "Ascultă-ţi corpul !" 104
Care sunt consecinţele dependenţei ? 105
Ce putem face pentru a ne diminua dependenţa ? 106
Etapele dezvoltării autonomiei 107
Dependenţa de diete şi tulburările de alimentaţie (mâncatul compulsiv,
anorexia, bulimia, ortorexia) 108
Dependenţa de operaţii estetice şi vigorexia 113
Dependenţa de cumpărături (shopaholism-ul – oniomania) 114
Dependenţa de o anumită credinţă religioasă cu ritualurile aferente sau cale spirituală 116
Dependenţa de o anumită "cale" spirituală şi ritualurile aferente 120
Dependenţa de workshopuri, traininguri de dezvoltare personală şi de literatura aferentă 126
Dependenţa de zei, idoli 131
Dependenţa de cărţi şi filme 134
Dependenţa ca mască a rănii de Abandon 136
Triunghiul dramatic, jocurile, nevoia de recunoaştere 141

Influenţa trecutului transgeneraţional şi adicţiile 145
De ce să ţinem cont înainte şi după ce întemeiem o familie 154
Cererile unui copil către viitorii candidaţi părinţi înainte de a fi conceput 156
Drumul spre noi înşine nu are scurtături 159
După ce evenimente de viaţă aţi putea avea nevoie de ajutor specializat 170
Cum să îţi satisfaci nevoile fără a folosi un drog 174
Să ne iubim Copilul interior 181
A ne găsi locul 183
Cum ne definim 185
A fi vii prin emoţii 186
Renegaţii familiei 189
Părţile negre din noi înşine 190
A ne da voie să... 193
Ce e al meu şi ce e al strămoşilor 195
Călăul şi Ciocănitoarea (mesaje preluate, mesaje înapoiate) 195
Bunătăţi din cufărul strămoşilor – Calităţi şi puteri 197
Nevoi neîmplinite 197
" A fost odată ca niciodată..." - cheiţa fermecată de la poarta schimbării,
în demersul terapeutic aplicabil dependenţei 198
Metafora terapeutică şi forţa limbajului simbolic 198
Limbajul metaforic – limbaj multisenzorial 199
Construcţia metaforelor 200
Poveste despre Sens şi Timp 204
Răsplata Regelui 205
Concurs pentru vioară şi pian 207
Efectul terapeutic al scrisului în prevenţia şi tratarea dependenţei 210
Un menage á trois 213
Ecologia relaţională - o gestionare sănătoasă a situaţiilor
provocate de comportamentele dependente 217
Tratament în ... 12 Paşi 221
Dependenţa încrucişată 225
Sinergia simţurilor şi a terapiilor complementare- modalităţi de echilibrare şi vindecare 228
Câteva cuvinte despre codependenţă 233
Puterea de a alege 235
Poveste despre o Călătorie 238

BCU IAŞI/CENTRU VECHI

Informaţiile şi dependenţele

Cristiana Levițchi

Multe dintre dependenţele descrise în carte decurg într-o oarecare măsură şi din devorarea informaţională actuală. Astăzi avem acces la foarte multă informaţie: prin televizor, radio, ziare, cărţi, reviste, calculator (internet, e-mail, reţele de socializare). Toate acestea sunt surse de informaţie, însă devin şi surse de dependenţă: dependenţa de televizor, dependenţa de internet, reţele de socializare, dependenţa de cursuri, workshop-uri (de orice fel), dependenţa de alimente bio, mâncare vegană, dependenţa de cumpărături, dependenţa de căi spirituale diverse şi tot aşa.

Trăim într-o lume în care anorexia şi bulimia sunt boli destul de des întâlnite. Ele sunt boli ale timpurilor moderne şi constituie două feţe ale aceleiaşi monezi. Aceste tulburări de alimentaţie exprimă, printre altele, la nivel simbolic relaţia noastră disfuncţională cu informaţia.

Suntem "hrăniţi" cu informaţie, chiar dacă nu avem nevoie. Pe internet, în librării, la televizor, găsim foarte multă informaţie din diverse domenii. Este bine că există informare. Astfel putem alege. Nu toată informaţia este însă, utilă şi netoxică. Unele tipuri de informaţii se dovedesc a fi toxice.

Ce are de a face teama cu bulimia şi anorexia? Persoana cu bulimie are un gol interior (o lipsă de afectivitate deseori), o anxietate pe care simte nevoia s-o umple. Bombardamentul de informaţie ne condamnă cumva la bulimie informaţională. Persoana cu anorexie, la polul opus, are teama de a nu fi perfectă şi preferă să fugă de lume, să se ascundă, să dispară, să se anuleze, să moară la nivel simbolic şi fizic.

Hrana, de orice fel ar fi ea (pentru trup, pentru minte, pentru suflet) ne ţine în viaţă, însă şi când e prea multă ne omoară şi când e prea puţină sau deloc, murim. Anorexia sau goana după o perfecţiune abstractă cuplată cu o ură de sine puternică şi bulimia (goana după orice fel de hrană, indiferent câtă şi oricum ar fi), constituie două boli care ne bântuie social. Există două atitudini extreme ale lumii în care trăim care au legătură cu tulburările de alimentaţie. Deseori retragerea din social (călugăria, spre exemplu) nu înseamnă decât anorexie socială (asceţii sunt deseori din punct de vedere corporal destul de supli şi suferă de bulimie spirituală). Asceţii nu mai aparţin societăţii. Pe de altă parte, există oameni care se îndoapă cu stimuli de orice fel: de la activitate, la mâncare, la sex.

Şi mai există actualmente un fenomen, pe care l-aş introduce la bulimie spirituală. Circulă de ceva vreme, multă informaţie în domeniul

spiritualității. După mine, excesul de astfel de informație constituie tot o formă de bulimie. Adepții acestui curent se străduiesc (de multe ori fără succes) să fie puri, perfecți, fără pată, fără a își sonda interiorul. Am observat chiar un limbaj tipic pentru unele persoane care se declară preocupate de spiritualitate. Partea mai puțin bună este aceea că în spatele limbajului spiritualizat se află de multe ori un interior nedescoperit și o teamă de viața reală. Cea mai bună formă de a observa adevărata fire a noastră este într-o mulțime. Într-o mare de oameni și un intelectual nu se mai comportă ca un intelectual, vorba lui Gustave Le Bon. Dacă mereu ne abținem să înjurăm (și în situații adecvate, când se pretează s-o facem) se prea poate să devenim violenți la un moment dat în situații neadecvate și acest lucru să ne coste. A proslăvi "Lumina și Frumosul" și a arunca sub preș "Urâtul și Întunericul" propriu, înseamnă a nega o parte din Sine.

La un moment dat ajungem să facem indigestie de atâta informație și fireşte unii dintre noi nu mai putem să diferențiem informația corectă, realistă, cu adevărat eficientă și de folos, de informația aiuristică, ceţoasă, artificială, pseudo-spirituală. După mine informația pseudo-spirituală este o informație care face exces de "spiritualitate", culmea în detrimentul spiritualității autentice. Bulimic este și cel care se preocupă de partea materială necumpătat dar și cel care neagă partea materială (cel care urăşte partea materială).

O altă modă este cea a training-urilor, organizate și consumate excesiv, fără discernământ și gândire. Dezvoltarea personală este un termen la modă. Sub acest concept însă se ascund multe capcane la care mă voi referi mai târziu în carte.

Printre temele pe care le-am găsit obsesiv pe internet și chiar în cărți sunt: idei despre conspirații mondiale, site-uri care proslăvesc medicina naturistă și aruncă la coș medicina alopată, vaccinurile și toate medicamentele medicinei clasice, tipuri de training-uri minune care îți rezolvă problemele vieții într-o zi și multe alte asemenea năzdrăvănii. Aceia care cred că "Cineva" doreşte să extermine popoarele, sunt deseori adepții extremiști ai tratamentelor exclusiv naturiste, dorind astfel inconștient să controleze boala, de fapt moartea. Adepții întoarcerii la natură pun la îndoială orice progres al științei. Ei cred deseori că orice medicament le face rău și desigur că așa se întâmplă conform profeției autoîmplinite.

Pe internet, la televizor și e-mail-uri primim diverse idei și reclame de genul: *"nu mai faceți nici un vaccin"*, *"dacă faci X terapie nu ajungi la cancer sau scapi de cancer"*. Fireşte că este necesar să alegem de exemplu, o vaccinare

având informaţii clare despre beneficiile şi riscurile acelui vaccin. Persoanele care îmbrăţişează nediscriminatoriu medicina alopată sau dimpotrivă medicina alternativă, ignoră informaţiile benefice din tabăra cealaltă. Cert este, că nu ne dă nimeni nici o garanţie că vom rămâne în viaţă dacă alegem sau nu un tratament. Contează intuiţia fiecăruia în alegerea tratamentului şi alimentaţiei. Nu sunt împotriva tratamentelor alternative, ba dimpotrivă, însă prefer să fie administrate cu raţiune şi discernământ, corelate cu alte tratamente alopate şi deseori cu terapie de suport sau/şi psihoterapie.

În anumite cazuri este necesară o intervenţie chirurgicală şi în altele nu, ci o intervenţie alternativă, sau poate uneori sunt necesare ambele intervenţii.

Paradoxul este că oricât de mult ne-am feri (inconştient sau conştient) de finitudine, ea rămâne acolo, e o certitudine pe care de multe ori refuzăm s-o conştientizăm şi s-o acceptăm. Teama de boli grave, degenerative are la bază teama de finitudine. Teama de moarte este mai prezentă ca oricând în lumea noastră. Deşi astăzi există atâtea explicaţii privind cauzele bolilor, cert este că nici un remediu alopat sau nealopat nu ne asigură nemurirea. Până la urmă tot murim.

Şi atunci cum să diferenţiem informaţiile care ne ajută cu adevărat de cele care sunt neeficiente. Eu personal mă întorc la intuiţie. Intuiţia ne ajută în momentele în care mintea e prea plină. Intuiţia mă ajută împreună cu partea raţională şi realistă din mine să discern între o informaţie manipulativă şi o informaţie demnă de luat în seamă. Desigur că nu pot tot timpul să diferenţiez o informaţie utilă de una plină de reziduuri, însă important este că pot căuta şi altă informaţie clarificatoare. Spor la discernământ şi intuiţie!

BCU IASI/CENTRU

Boala numită perfecţiune şi dependenţa de ea

Cristiana Levițchi

Oameni perfect sănătoşi, întru totul armonioşi, aproape că nu există.
Dostoievski

Trăiască Verbele: A face, A avea şi A fi Perfecţi.

În nomenclatoarele bolilor mentale nu există boală numită Perfecţionism, însă această trăsătură este prezentă în foarte multe maladii descrise acolo. Eu aş numi Perfecţionismul maladia vremurilor în care trăim.

Trăim în timpurile tiraniei lui *"Cel/cea mai"*! Cea mai bună actriţă, cel mai frumos bărbat, cel mai fantastic cuplu, cea mai bună dietă, cel mai bun remediu. Toate promit Perfecţiunea, Absolutul, Frumosul, Bunul, Adevăratul.

Mania perfecţiunii se întrezăreşte peste tot în occident. Ea se asociază des cu două mecanisme de apărare, încurajate social activismul şi socializarea. Este *"la modă"* să fim ocupaţi *(„dacă eşti ocupat, eşti important!")* cu muncă sau cu alte activităţi considerate benefice: sport, spiritualitate. Nu de puţine ori am observat persoane care condamnă carierismul şi ridică în slăvi practicile non-active (yoga). Paradoxal, multe din aceste persoane au ajuns să practice la fel de zelos aceste îndeletniciri (ca şi cum ar avea o normă pe zi), la fel de în exces ca workaholic.

De fapt nu se schimbă decât activitatea, nu şi compulsia. Nu contează ce activitate fac, important este că o fac compulsiv (să uite de gânduri şi sentimente ameninţătoare pentru ei). Poate tocmai de aceea avem atâţia copii şi adulţi cu deficit de atenţie şi extrem de activi (hiperkinetici).

Şi a socializa este *"la modă"*. Facebook-ul şi alte reţele de socializare o demonstrează din plin. Socializarea nu ne îmbie la conştientizarea sentimentelor, emoţiilor dureroase, ne invită deseori la discuţii superficiale, fără substanţă, fără intimitate autentică. Ajungem să fim *"prieteni"* cu toată lumea şi cu nimeni de fapt.

De la Perfecţionismul materialist la Perfecţionismul spiritualist nu este decât un pas. Cel care doreşte cu obstinaţie un job bun, succes în carieră, o casă, o maşină, vacanţe, o familie frumoasă, un corp tânăr şi cel care doreşte să se dezbare de toate aceste dorinţe carnale, spre a îmbrăţişa cu patos şi fanatism uneori diverse concepţii mai mult sau mai puţin religioase, spirituale, au aceeaşi trăsătură: Perfecţionismul. Va mai amintiţi de

competiţia şi comparaţia care începea deja de la grădiniţă, continua în şcoală şi liceu? Poate era mai puţin vizibilă la facultate. Vă amintiţi cum eraţi comparaţi cu alţi elevi, fraţi, surori, şi etalonul era *"10 pe linie?"* Cu ce risc? Cu riscul alienării de sine.

Perfecţionismul acesta învăţat încă din şcoală (coroniţa de pe cap) s-a transferat în alte domenii ale vieţii. Perfecţionismul există indiferent de domeniul vieţii. Nu este nici o diferenţă importantă între perfecţionismul şcolar, profesional, materialist sau spiritualist. Există acum un curent contra excesului de materialism. Nici materialismul fanatic nu este de dorit, însă nici spiritualismul fanatic nu este de dorit. Sigur mai toată lumea care trăieşte în societatea occidentală a început să îmbrăţişeze fără discernământ diverse concepţii cu privire la cum să ne trăim viaţa, venite din orient. Unele concepţii din orient mi se par mult mai eficiente şi benefice decât altele occidentale, însă a prelua fără discernământ totul, este departe de a fi constructiv.

Se pune astăzi preţ pe un corp frumos însă şi pe un corp sănătos. Sunt pline posturile de televiziune de emisiuni despre diete, despre cum să mâncăm bio. La prima vedere toate emisiunile sunt benefice. Cine nu doreşte să aibă un corp frumos şi să se menţină sănătos? Numai că aceste emisiuni compulsive nu arată decât o teamă profundă de moarte. Societatea noastră a devenit aşa de dornică de a exista la infinit încât se serveşte de orice pentru a îşi îndeplini scopul de a exista etern. Religia creştină promite existenţa eternă după moarte, societatea promite existenţa eternă aici în viaţă, cât mai multă viaţă. Negarea morţii e compulsivă. Cu cât mai multe demonstraţii despre nocivitatea cărnii şi proslăvirea verdeţurilor cu atât negarea morţii este mai profundă. Realitatea arată de multe ori contrariul. Vegetarienii mor ca şi carnivorii şi uneori mai repede decât carnivorii. Cu cât studiile sunt mai multe de o parte şi de alta cu atât isteria este mai mare şi cu atât cearta aceasta face ca oamenii să nu se mai preocupe în definitiv de viaţă. A deveni aşa de preocupat de cum arăţi şi ce mănânci înseamnă a nu mai găsi plăcere în a trăi.

La alt pol sunt multe persoane care disprețuiesc aparent frumuseţea fizică, aceasta fiind considerată efemeră de către ele (pentru că nu sunt adeptele botox-ului sau operaţiilor estetice) şi pun preţ pe frumuseţea sufletească.

O altă temă predilectă a societăţii este cea a Frumuseţii. Ea nu este nouă, însă acum este extrem de accentuată. Totul se rezumă la a fi Frumos fizic sau spiritual. Botox, silicoane, operaţii estetice de reîntinerire, maşini de lux, biciuire spirituală, ascetism. Cei care proslăvesc Pacea, Iubirea,

Lumina nu văd de cele mai multe ori Războiul, Ura şi Întunericul din interiorul propriu.

Industria modei în mod particular şi revistele pentru femei sunt răspunzătoare în proporţie destul de mare pentru tulburările de alimentaţie din zilele noastre.

Tirania imaginilor prezentate pe coperţile revistelor pentru femei, a ziarelor este atât de mare încât nici gravida nu mai trebuie să se îngraşe în timpul sarcinii şi după ce naşte trebuie musai să dea jos toate kilogramele în plus acumulate. Graviditatea şi maternitatea sunt *"boli"* pentru femeile care citesc prea des ştiri de genul: vedeta X nu s-a îngrăşat decât cinci kilograme în timpul sarcinii şi *"a reuşit"* performanţa să le dea jos într-o săptămână după sarcină.

Deseori numai specialiştii medici, nutritionişti, psihiatri şi psihoterapeuţii ştiu că acele vedete care apar excesiv de des pe coperţile revistelor au diverse tulburări de alimentaţie.

Maladia perfecţionismului nu se vede numai la persoanele anorexice, ci şi la cele ortorexice şi vigorexice. Persoanele cu ortorexie şi vigorexie (alte două tulburări de alimentaţie din ce în ce mai uşor de detectat şi de către nespecialişti) au alte obsesii.

Ortorexie (mania mâncatului sănătos) este negată de adepţii mâncatului fără nici un aditiv. Totuşi poluarea există şi nu putem să o eliminăm total. A dori să fii *"pur"* pe dinăuntru înseamnă că te consideri impur şi la nivel psihic vrei să îţi elimini şi gândurile considerate *"murdare"* (posibil ruşinoase). Cert este că adepţii mâncatului *"sănătos"* nu vor putea elimina alţi poluanţi din viaţa lor şi nu vor putea accede la Perfecţiunea pe care o vor.

O altă modă-boală devine din ce în ce mai vizibilă social: vigorexia, mania de a avea un corp viguros. La Hollywood aceste boli sunt foarte des întâlnite, însă ele au început să fie la modă şi în Europa datorită revistelor de modă care înfăţişează trupuri lucrate şi aparent perfecte (aşa cum se vede azi perfecţiunea corporală la femei şi bărbaţi).

Una este să faci sport de plăcere, alta este să faci sport compulsiv (să petreci la sala două-trei ore pe zi). Majoritatea persoanelor care au anorexie, ortorexie şi vigorexie vor să fie "pe primul loc" şi la aspectul corporal. "Zece pe linie" din catalog s-a transformat în "zece ture la sală".

O persoană poate să aibă deopotrivă ambele boli, ortorexie şi vigorexie şi altele asociate. Societatea occidentală a creat aceste obsesii şi le întreţine.

Teama de boală, iluzia nemuririi, dorinţa de a rămâne, viaţa statică, încremenită şi sigur, teama de moarte sunt legate de aceste boli.

Viaţa însă curge, e fluidă. Încremenirea nu face parte din viaţă, ci din moarte.

Soluţia nu este să ne reîntoarcem în evul mediu şi să nu ne mai bucurăm de tehnologie, ci să învăţăm să redescoperim bucuriile pe care le aveam în trecut. Este nevoie de conştientizarea părţilor bune ale societăţii în care trăim şi preluarea părţilor bune ale altor societăţi, de pildă cele orientale. În societatea orientală timpul este trăit relaxat, molatec, clipă este savurată la fel şi relaxarea. Majoritatea popoarelor orientale nu consideră relaxarea ca fiind lene, aşa cum este considerată de mulţi occidentali. Orientalii îşi trăiesc viaţa, pe când occidentalii ajung ca viaţa să îi trăiască pe ei. Occidentalii au înţeles că este nevoie să se relaxeze, să fiinţeze, să trăiască, însă obsedaţi cum sunt de performanţă, au transformat şi "lenea" în scop, astfel încât şi aici unii trebuie să facă "cea mai bună relaxare".

Verbul *"a fi"* are nevoie de repunere în scenă. Societatea modernă a împins omul în mrejele verbului *"a face"*, uitând că a face este legat de perfecţiune. Când fiinţezi doar, nu poţi *"Fii perfect"* eşti pur şi simplu aşa cum Eşti, fără a gândi. Lecţie de bază pentru a fiinţa: să privim copiii: şi când se joacă, ei sunt acolo prezenţi fără a dori musai să câştige un joc. Ei sunt una cu jocul. Doar verbul a face a introdus competiţia, comparaţia, câştigul cu orice preţ.

Omul modern are nevoie să înţeleagă că *"drumul"* însuşi e scopul vieţii.

Dependenţa sănătoasă şi dependenţa nesănătoasă

Cristiana Levițchi

Toţi suntem dependenţi la început de viaţă, de prima persoană de ataşament. Aceasta este o dependenţă sănătoasă şi vitală. Altfel nu am putea trăi. Fără simbioza cu mama, sau cu persoana de îngrijire nu am putea supravieţui. De-a lungul existenţei suntem dependenţi în mai multe feluri, depindem de părinţi şi/sau de persoanele de îngrijire. Nu este nimic nelalocul lui aici. Un anumit grad de dependenţă este natural şi indispensabil în viaţă. Copilul este dependent de părintele lui pe care, cel puţin în copilărie îl investeşte cu putere, forţă. Şi la maturitate un anumit grad de dependenţă faţă de persoanele importante pentru noi este firesc.

Avem nevoie de alţii, firesc, însă nu e nevoie să ne lăsăm sufocaţi sau să sufocăm. Cunoaştem cu toţii adulţi ale căror nevoi de siguranţă nu au fost satisfăcute în copilărie şi au devenit obsedaţi de diferite posesiuni (bani, case, tablouri) sau excesiv de religioşi (religia oferindu-le confortul unei promisiuni de siguranţă, confort şi împlinire în viaţa de apoi). Maslow, creatorul piramidei nevoilor spunea că securitatea, siguranţa şi afecţiunea sunt cele mai importante pentru om. Dacă are aceste nevoi satisfăcute, este împlinit. Nu putem trăi fără legături. Acest aspect al nostru ca fiinţe, ne face vulnerabili şi puternici deopotrivă. Când o persoană devine dependentă de vreun obiect, de vreo persoană, substanţă sau de vreo activitate, idee, atunci, ea investeşte cu putere obiectul, persoana, substanţa, activitate, care reprezintă de fapt, aceeaşi putere investită în copilărie în părintele ei. Obiectul, persoana, relaţia, activitatea investită cu putere ajunge să ocupe primul loc în viaţa persoanei în aşa fel încât restul nu mai contează.

Restul trece pe plan secund. Adicţia, ocupă tot spaţiul vieţii sale în aşa fel încât persoana îşi pierde deseori sănătatea fizică, mentală şi emoţională, familia, relaţiile sociale, jobul, copiii, banii şi viaţa. Adicţia în termeni populari este denumită viciu, patimă. Definiţia cea mai simplă pentru adicţie o regăsim foarte des în multe cântece de iubire în propoziţia "nu pot trăi fără tine". Desigur, în cântec este vorba de o persoană care este îndrăgostită de alta. Îndrăgostirea este un drog (după cum vom vedea mai departe în carte) şi se manifestă la fel ca orice dependenţă. Sintagma "nebun de iubire" înseamnă că persoana este orbită de obiectul iubirii şi nimic nu mai contează. Orice comportament poate deveni o dependenţă şi când devine o dependenţă atunci relaţia între persoană şi obiect (activitate, substanţă) este simbiotică. Dacă cineva îi spune persoanei că are o problema de adicţie şi că e nevoie să şi-o rezolve pentru a nu îşi ruina viaţa, e ca şi cum i-ar cere să îşi dea jos un rând de piele.

Eşti o persoană dependentă de ceva sau de cineva ?

Clara Toma

Ne putem afla în situaţia în care este greu de dat un răspuns foarte neechivoc la dilema: "sunt sau nu dependent(ă)?". Mulţi dintre noi confundăm plăcerea cu nevoia, obişnuinţa cu dependenţa, putând să ajungem la concluzii greşite, cu consecinţe dăunătoare.

Propun un test pe care eu îl consider util, care poate ajuta pe cineva în găsirea unui răspuns la întrebarea dacă manifestă sau nu dependenţă de ceva anume sau de cineva anume şi în ce grad.

Este un test al autoarei Lise Bourbeau, creatoarea metodei "Ascultă-ţi Corpul!", tradus şi publicat în această carte cu acordul expres al autoarei şi al Şcolii canadiene"Ecoute Ton Corps".

Iată testul:

Îţi sugerez să te gândeşti bine înainte de a răspunde la următoarele întrebări. Alege ca variante de răspuns:

NICIODATĂ=0	CÂTEODATĂ=1
DESEORI=3	ÎNTOTDEAUNA=5

1. Îmi schimb părerea când cineva pe care îl stimez are o părere diferită de a mea.
2. Am dificultatea de a lua o hotărâre fără părerea sau sfatul cuiva.
3. Mă aştept să fiu recunoscut/ă atunci când mă dedic cuiva.
4. Am nevoie de complimente pentru a crede că am acţionat bine.
5. Am nevoie să fi făcut ceva extraordinar înainte de a primi un compliment.
6. Îmi pierd interesul pentru ceea ce am de făcut dacă sunt singură.
7. Am nevoie să deschid radioul sau televizorul imediat ce ajung acasă.
8. Mă simt abandonată sau respinsă când ceilalţi nu se ocupă de mine. Caut atenţie.
9. Atrag oameni cu probleme. Ei mi se confesează cu uşurinţă căutând ajutor din partea mea.
10. Simt că nu îmi mai rămâne destul timp pentru mine. Sunt prea ocupată ca să fac lucruri pentru ceilalţi.

Fă-ţi punctajul, astfel:

0 la 10 puncte=felicitări, ai un grad înalt de stimă de sine

10 la 20 puncte=eşti o persoană puţin dependentă

20 la 40 puncte=eşti o persoană mediu dependentă

40 la 50 puncte= eşti o persoană foarte dependentă

Partea a 2-a a exerciţiului

Îţi sugerez să rogi şi pe altcineva care te cunoaşte să completeze acest chestionar, gândindu-se cum eşti tu. Îţi faci punctajul ca mai sus.

Este util, deoarece de multe ori orgoliul nostru ne joaca feste şi ne impiedica să ne vedem asa cum suntem în mod obiectiv.

Etape pentru a ajunge la dependenţă şi conştientizarea gradului de dependenţă

Conform autoarei Lise Bourbeau, etapele prin care de regulă o persoană trece pentru a ajunge la dependenţă sunt următoarele:

1. Copilul simte o lipsă afectivă. Asta nu înseamnă că părinţii acestui copil nu l-au iubit. Lipsa este reală din punctul de vedere al copilului deoarece a fost astfel înregistrat în memoria sa, în funcţie de propria percepţie şi emoţie.
2. Această lipsă îl face pe copil să trăiască o durere care se înregistrează în corpul sau fizic, emoţional şi mental.
3. Copilul decide să creadă că este de vină pentru această lipsă afectivă, respectiv că nu merită să fie iubit, că nu este suficient de important ca părinţii să se ocupe de el în funcţie de dorinţele lui. Astfel întreţine o slabă imagine de sine şi se retrage în el însuşi câte puţin în fiecare zi.
4. Pentru a supravieţui, el decide să faca totul pentru a face să înceteze această durere insuportabilă. Adopta un comportament care nu îi aparţine. Devine ceea ce le place altora să fie.
5. Găseşte un derivat fizic pentru ca să nu mai resimtă stresul durerii trăite. Acest derivat îl ajută să îşi creeze o iluzie de plenitudine pentru a umple vidul resimţit din cauza lipsei. Devine convins că fericirea căutată vine din exterior.

O persoana dependentă nu se poate lipsi de acest substitut (derivat fizic) pentru a-şi umple vidul afectiv. Derivatele urmatoare sunt cele mai populare:

- ţigăile
- alcoolul
- drogurile sau medicamentele
- ceaiul sau cafeaua
- zahărul (bomboane, ciocolată, biscuit, desert etc.)
- băuturile gazoase (cola etc)
- televizor, radio, telefon
- sporturile
- sexul
- calculator, internet

Autoarea recomandă ca o modalitate foarte simplă de a verifica dacă o persoană are un anumit grad de dependenţă de vreunul din elementele mai sus enumerate, abstinenţa, timp de o săptămână, de la consumul acestora.

Dacă la sfârşitul săptămânii, nu a fost resimţită lipsa sau disconfortul, asta înseamnă că nu este o dependenţă, ci mai mult o preferinţă sau un obicei.

Dacă cineva nu se poate lipsi de zahăr pentru mai mult de o zi, dependenţa de zahăr este mai mare decât în cazul în care se poate lipsi pentru cinci zile. Din contra, acest exerciţiu-experiment nu are relevanţă în cazul în care persoana se controlează.

Recunoaşterea dependenţei de către cel în cauză

Clara Toma

Un fenomen trist este acela că mulţi dintre dependenţi nici măcar nu realizează că sunt dependenţi sau ignoră această stare după ce ea a apărut, motivând adesea cu nonşalanţă incapacitatea de a renunţa la aceste stimulente prin faptul că "nu şi-au propus", "nu vor încă să renunţe, deşi ar putea" etc.

Repere pentru a sesiza pericolul unei eventuale dependenţe:

I. Dacă îţi iroseşti o mare parte din timpul consacrat lucrului, datorită alcoolului, drogurilor

II. Dacă viaţa de familie este afectată în vreun fel de consumul acestor substanţe.

III. Dacă ai avut vreodată un sentiment de vinovăţie sau de remuşcare după folosirea lor.

IV. Dacă ai intrat în dificultăţi financiare datorită consumului de alcool sau droguri.

V. Dacă simţi nevoia intensă de a consuma zilnic anumite tipuri de alcool sau stupefiante.

VI. Dacă o dată ce începi să consumi, ai probleme în a te opri.

VII. Dacă foloseşti alcool sau droguri în timp ce eşti singur sau chiar pe ascuns.

VIII. Dacă manifeşti simptome perturbatoare în momentul în care te opreşti din consumul lor.

IX. Dacă ai periclitat siguranţa fizică a cuiva datorită consumului de alcool sau droguri.

X. Dacă ai tendinţa de a minţi în ceea ce priveşte consumul acestor substanţe.

Dacă doar una dintre aceste afirmaţii se aplică în cazul unei persoane, aceasta se afla deja într-o situaţie care trebuie să-i dea de gândit. Dacă există mai mult de 3 afirmaţii care sunt valabile, atunci este foarte posibil ca persoana în cauză să fie dependentă.

Tipuri de dependenţe

Cristiana Levițchi

Unele dependenţe sunt foarte cunoscute, altele au apărut în ultimii ani şi posibil că o să mai apară şi altele atâta timp cât vor exista oameni. Schimbările societăţii occidentale pe plan economic, cultural, social au dus la apariţia multor dependenţe şi boli psihologice care nu existau acum ceva vreme (dependenţa de alimentaţie, de internet, de televizor, de calculator, de reţelele de socializare, de pornografie pe internet, de medicamente, de operaţii estetice, de cumpărături). Multe dintre dependenţele moderne au cauze culturale, însă aceste cauze se îmbină şi cu cele psihologice.

Se pare că fiecare societate are tipul ei de dependenţe. Societatea actuală încurajează consumul, insaţietatea astfel încât unele dependenţe se instalează subtil pentru persoanele care confundă dorinţa cu nevoia. Există o dorinţă de "tot mai mult" în societatea modernă, care nu poate fi decât patologizantă. Trăim într-o societate activă. Este posibil ca peste 7, 10 sau 30 de ani să avem de-a face cu alte adicţii. Orice dependenţe ar fi, cauzele lor va fi cam aceleaşi.

Putem înţelege adicţia din mai multe perspective. Una dintre ele este aceea că adicţia este o formă de a scăpa de o traumă. Din acest punct de vedere putem să considerăm adicţia ca un aliat pe care putem să îl modelăm. Oamenii chiar exprima deseori acest lucru spunând: *"S-a apucat de băutură ca să îşi înece amarul pentru că l-a părăsit nevasta."* Deseori o adicţie se instalează când cineva are de traversat o perioadă de doliu, sau are emoţii pe care doreşte să le îngroape adânc pentru ca sunt prea dureroase. Adicţia e ca un bandaj pus pe o rană. Adicţia poate fi o reacţie de adaptare (neeficientă pe termen lung), la un eveniment de viaţă stresant.

Adicţia nu e decât un strigăt după ajutor. Este simptomul care ascunde adevăratele problematici: lipsa încrederii în sine, lipsa abilitaţilor sociale, nevoile neîmplinite, suferinţele, lipsa capacităţii de autoreglare a afectelor (a

inteligenţei emoţionale) şi multe altele. Dacă rezolvăm aceste problematici se rezolvă şi adicţia.

Aproape întotdeauna simptomul este păstrat de către client pentru că acesta din urmă are beneficii după urma lui. Dacă nu ar mai avea beneficii nu l-ar mai păstra. Să spunem că avem o situaţie în care un copil face trăsnăi pentru a primi atenţie negativă (care este mai bună decât orice lipsă de atenţie). Dacă nu ar mai primi atenţie negativă nu s-ar mai comporta "gălăgios şi disturbator".

Persoanele cu adicţie gravă ajung să pună pe primul loc obiectul, substanţa de care sunt dependente pierzând din vedere toate celelalte aspecte ale vieţii (practic dependenţa le parazitează viaţa, ei netrăind decât prin ea). Ele au o relaţie statornică şi sigură cu dependenţa lor, relaţie pe care nu au avut-o şi nu o au în prezent cu altcineva. Adicţia e statornică, fidelă, e acolo pentru acele persoane. este hipnotică. Această autohipnoză, aparent şterge toate *"relele"* din viaţa lor. În ultima fază ele îşi neglijează celelalte roluri pe care le au, trăind doar prin şi pentru dependenţa lor. Aşa cum persoanele îndrăgostite spun deseori *"nu pot trăi fără"* aşa şi persoanele cu dependenţă spun *"nu pot trăi fără"*.

Adicţiile sunt însoţite deseori de tulburări afective, tulburări obsesiv-compulsive, psihosomatice.

Ele suferă deseori de tulburări afective, bipolare, anxioase, fobice (fobie socială), stress posttraumatic, obsesiv-compulsive (obsesii care produc anxietate şi compulsii care sunt acţiuni pentru contracararea anxietăţii) ipohondriace, trăsături de personalitate borderline (labilitate emoţională, schimbări bruşte emoţionale faţă de una şi aceeaşi persoană, episoade depresive urmate de mânii, stimă de sine oscilantă, stări dese de disperare şi suferinţă intensă, idei şi conduite suicidare/parasuicidare, adezivitate emoţională extremă faţă de cineva, teamă de abandon, ataşament ambivalent sau dezorganizat în copilărie, lipsa de limite), tulburări psihotice induse de adicţia respectivă şi alte tulburări de personalitate (care duc la implicaţii grave pe plan social, chiar legal). Persoanele care au o dependenţă de alcool, drog, jocuri de noroc, sex nu se controlează, au o tulburare de impuls, spre deosebire de persoanele cu anorexie, care sunt prea controlative.

Ce putem găsi în spatele unei adicţii? Fireşte, că nu întotdeauna o să găsim aceleaşi trăsături la persoanele cu o adicţie. La fel ca la multe alte persoane cu diverse tulburări psihoemoţionale, evidenţiem anumite caracteristici (pe care nu le găsim neapărat la toate persoanele cu adicţie sau cu alte tulburări):

- multe dintre persoanele cu adicţii nu au avut ataşament securizant[i] (ci nesecurizant – relaţii timpurii inconstante), au trecut prin schimbări dese de locaţie în prima copilărie şi adolescenţă
- în copilărie şi adolescenţă au avut nesatisfăcute nevoile de securitate, siguranţă, iubire, apartenenţă, acceptare, aprobare, recunoaştere, consideraţie, respect, competenţă, încredere, preţuire, valorizare
- nu au inteligenţă emoţională[ii], intrapersonală şi uneori interpersonală (socială) dezvoltate eficient; cu alte cuvinte, nu au dezvoltate abilităţile de comunicare asertivă (ori nu comunică, ori comunică defensiv, agresiv), nu ştiu cum să îşi recunoască şi să gestioneze emoţiile (tristeţea, furia, frica), stresul (având nevoie de a învăţa mecanisme benefice de a face faţă situaţiilor stresante)
- au toleranţă joasă la frustrare
- au gândire dihotomică în *"alb"* şi *"negru"*, *"totul sau nimic"*
- au gânduri disfuncţionale mai multe ca alte persoane *("Eu trebuie mereu să fiu la înălţime, Alţii mă judecă, Nu o să reuşesc nimic în viaţă, Viaţa e o junglă")*
- au lipsă de încredere în sine sau încredere în sine oscilantă
- au stimă de sine joasă sau stimă de sine care oscilează – neechilibrată (afişează uneori un complex de superioritate care ascunde un complex de inferioritate)
- au deseori locul controlului în exterior, nu în interior (consideră că responsabilitatea pentru viaţă nu stă în mâinile şi deciziile proprii ci în mâinile destinului, sorţii sau a altor oameni)
- provin din familii în care unul din părinţi sau ambii au câte o dependenţă sau au alte tulburări
- au avut un istoric familial de abuz emoţional, fizic, sexual, financiar în copilărie, adolescenţă
- stilul parental de educaţie din copilărie şi adolescenţă a fost ori autocrat (autoritar, rigid, dur, violent) ori extrem de permisiv[iii] (protectiv, fără limite) ori a oscilat între cele două
- unele dintre persoanele cu adicţie suferă de *"spleen"*, plictiseală cronică, lipsă de scop şi ţel în viaţă
- au suferit diverse pierderi (exemplu : pierderea părinţilor – a mamei mai ales) de-a lungul vremii, pentru care nu şi-au trăi doliul (persoana devine adictivă pentru a uita şi a îşi îngropa suferinţa)
- au trecut sau trec printr-un eveniment stresant personal sau în familie (ele sau cineva din familie a fost diagnosticat cu o boală invalidantă)

- uneori provin din familii destrămate şi/sau cu patern disfuncţional, în care comunicarea este haotică sau nu este deloc
- provin din familii în care graniţele nu sunt clare, sunt ori difuze ori rigide
- provin din familii în care s-au întâmplat diverse evenimente traumatice de-a lungul vremii (de citit capitolul cu trecutul transgeneraţional)
- provin din familii în care nu li s-a permis copiilor să exprime anumite emoţii autentice (tristeţe, bucurie, frică, furie) însă copiii au simţit deseori emoţii disfuncţionale (ruşine, jenă, eşec, vină, umilire) emoţii pe care le retrăiesc şi astăzi
- naşterea lor nu a fost dorită de vreun părinte sau de vreo rudă foarte apropiată
- se pot identifica – cu o rudă îndepărtată din familie care a fost uitată, repudiată
- au trecut în copilărie şi adolescenţă prin evenimente potenţial traumatice[iv]
- au avut în copilărie şi au şi acum probleme psihosociale şi de mediu, care intră la categoria evenimente stresoare[v]

Persoanele care au o adicţie se autodistrug încetul cu încetul. Altele comit parasuicid prin comportamentul lor abuziv, se automutilează, refuză medicaţia, se accidentează. Iată o listă cu unele din comportamentele parasuicidare:

- când o persoană are cancer la plămâni şi fumează în continuare
- când o persoană este deteriorată fizic şi neurologic însă nu încetează de a consuma alcool, drog
- când o persoană face exces de medicamente (fără să îi fie necesare)
- când o persoană conduce cu viteză mare pe străzi, sau/şi practică sporturi potenţial periculoase
- când îşi alege o meserie potenţial periculoasă (corespondent de război, agent secret, soldat în armată, lucrul la înălţime)
- când munceşte până la epuizare

Persoanele care ajung să aibă o adicţie medie sau gravă îşi distrug rând pe rând sau în acelaşi timp toate planurile vieţii, ajungând astfel să aibă dificultăţi pe plan intelectiv, emoţional, somatic, profesional, familial, economic, social chiar legal.

În tratarea persoanelor cu probleme de adicţii sunt importante tipurile de adicţii, durata, frecvenţa, gradul de dependenţă, afectarea (psihologică, emoţională, neurologică, financiară, socială, profesională, somatică),

probleme legale, personalitatea persoanei, tipul de terapie, tipul de suport psihosocial, statusul economic al persoanei. Există o diferenţă mare între o persoană cu inteligenţă medie, cu simţ empatic, capabilă să înveţe despre emoţiile sale, la care adicţia nu este cronică, care are prieteni şi familie în jur, este încă funcţională social şi profesional, are un status economic bun şi una care nu mai are servici, familie, prieteni, locuinţă şi nici capacităţi intelective şi sociale. De cele mai multe ori persoanele care au nevoia cea mai mare de psihoterapie nu ajung la psihoterapie, pentru simplul motiv că înainte de psihoterapie este nevoie ca o echipă interdisciplinară formată din asistent social, medic de familie, medic specialist, jurist (uneori avocat), să între în acţiune înainte de începerea psihoterapiei. Comunitatea este cea care are nevoie să îşi sensibilizeze membrii la problematica adicţiilor. În definitiv adicţia priveşte întreaga societate, nu numai o persoană sau o familie.

Din păcate societatea occidentală funcţionează paradoxal, pe de o parte încurajează individualismul, implicit independenţa totală şi pe de alta tolerează şi încurajează *"dependenţa"* de diverse *"opiacee"*: munca, medicamente alopate sau homeopate, shoping-ul, jocuri de noroc, televizor, internet, vigorexia, ortorexia, bulimia.

Într-o societate în care numai superlativele contează oamenii se simt din ce în ce mai însinguraţi. De aici până la a căuta o formă "de alinare" nu e decât un pas. Nu putem spune că rolul societăţii este minor în crearea, menţinerea şi accentuarea dependenţelor. Totuşi omul poate să decidă dacă se lasă absorbit prea mult de *"oferta"* societăţii sau nu.

Cauzele dependenţei

Clara Toma

Cu privire la cauzalitatea dependenţei există în literatura de specialitate mai multe opinii. Sunt dependenţe care se consideră că ţin de ereditate, iar altele nu, dependenţe care sunt majoritar influenţate de cultură şi mediul economico-social în care persoana trăieşte, dependenţe mai degrabă favorizate decât cauzate de elemente educative precum şi dependenţe ce ţin de anumite conjuncturi familiale sau profesionale. Dintre toate cauzele, cele psihice par însă a fi predominante în dezvoltarea dependenţelor şi aceste cauze vor fi prezentate mai jos.

Există şi opinii conform cărora nu există un anumit tip de personalitate asociat cu consumul de droguri. Oamenii încearcă drogurile dintr-o mulţime de motive, cum ar fi curiozitatea, dorinţa de a trăi o nouă stare de conştiinţă, de a scăpa de durerea fizică sau de necazuri, ori pur şi simplu de a se elibera de plictiseală.

Newcomb şi Bentler(1988) au condus un studiu important privind efectele consumului de droguri asupra tinerilor. Aceştia au concluzionat că stilul de viaţă ce implică un consum regulat de droguri include, de asemenea, nonconformismul faţă de valorile tradiţionale, trăsătură întâlnită în rândul majorităţii adolescenţilor din ziua de azi. Relaţiile dificile în familii, lipsa intereselor educaţionale sau stările de alienare şi răzvrătire precum şi experienţele de tulburare emoţională sunt factori ce determină consumul de droguri în rândul adolescenţilor.

Psihologii moderni consideră că principalele cauze psihice ale dependenţei sunt:

- prezenţa în copilărie a unei influenţe nefaste – părinţi sau alţi adulţi dependenţi
- existenţa unei stări de nesiguranţă, lipsa iubirii şi a îngrijirii, lipsa unei anumite discipline interioare în perioada copilăriei
- asocierea sau prietenia cu alte persoane care sunt dependente
- sentimentul de singurătate, nesiguranţa, sau de a fi diferit şi neînţeles de ceilalţi
- o adevărată greutate în a avea acces la stări şi emoţii benefice ca dragostea, bucuria, intimitatea, prietenia, mai ales în perioadele dificile ale vieţii

Din nefericire, anumite activităţi pe care fiinţa umană le găseşte plăcute (datorita mecanismelor neurochimice) - mâncatul alimentelor grase sau dulci, spre exemplu - au produs efecte contrare în societatea modernă. La fel cum supraabundenţa alimentară şi insuficienţa exerciţiului fizic au determinat ca bolile de inima şi diabetul să devină probleme majore de sănătate, accesul facil la substanţele care dau dependenţă a avut rezultate nefaste.

Cauzele fundamentale psihice ale dependenţei sunt nefericirea, singurătatea, incapacitatea de a iubi... Confruntaţi cu suferinţa, cu situaţii cărora nu le pot face faţă, cu plictiseala sau datorită lipsei unui sistem real de valori spirituale şi morale, consumatorii de substanţe generatoare de dependenţă caută cu asiduitate să găsească într-o plăcere efemeră ceea ce un

suflet prea închis şi prea secătuit de resurse, precum şi o perspectivă prea limitată asupra vieţii, nu pot să le ofere.

Chiar mai mult, terapeuţilor le sunt de mult timp cunoscute anumite cazuri de pacienţi la care fenomenul dependenţei se asociază cu unele tulburări psihice. În numeroase situaţii, deficienţele psihice şi afective determină o înclinaţie către consumul de alcool sau de stupefiante, în timp ce, pe de altă parte, consumul acestor substanţe agravează şi potenţează foarte mult apariţia şi dezvoltarea tulburărilor psihice. Depresiile, tulburările maniaco-depresive, schizofrenia sunt mult mai frecvente în rândul alcoolicilor decât în cazul populaţiei neconsumatoare de alcool.

"Dependenţa este o tulburare mentală şi afectivă cu nimic diferită de alte boli mentale." declara dr. Volkow, de la Brookhaven. Recunoaşterea acestui fapt a făcut deja ca în unele ţări, cum ar fi Olanda, dependenţa să fie tratată nu numai ca o problemă infracţională, ci şi ca o problemă de sănătate psihică, prin tratamente de specialitate.

Un aspect asupra căruia nu există însă nici o îndoială este acela că nu se vor întâlni persoane dependente în rândul celor cu adevărat fericite şi împlinite, echilibrate din punct de vedere sufletesc şi care au o veritabilă poftă de viaţă. Sursa acestor stări de bine, indiferent sub ce formă se manifesta ea, este fără îndoială o capacitate suficient de dezvoltată de a iubi şi de a manifesta trăiri afective faţă de cei din jur. Iubirea autentică şi constantă poate fi un remediu salvator pentru cei care au căzut prada acestui flagel.

Multi dintre psihoterapeuţii perioadei moderne, printre care şi Erich Fromm, au sesizat că o cauză esenţială a suferinţei şi a nefericirii pentru majoritatea covârşitoare a celor care se confruntă cu aceste stări este incapacitatea de a iubi suficient de mult. De altfel, aceasta este o cheie pentru vindecarea definitivă a dependenţei şi a tulburărilor asociate. Plăcerea (sexuală, gustativă - produsă ca urmare a consumului unor alimente, sau declanşată de substanţe psihodinamizante) este aproape întotdeauna un fenomen organic ce poate fi tradus în termenii cantităţilor de dopamină sau alţi neurotransmiţători din organism; spre deosebire de aceasta, fericirea şi stările de împlinire înseamnă mult mai mult şi necesită întotdeauna o participare afectivă plenară. Spre exemplu, numai graţie participării afective prin iubire şi dragoste, plăcerea comună de „a face sex" poate deveni o adevărată fuziune profundă a celor două fiinţe care se iubesc, un act amoros plenar care să declanşeze stări de fericire ce se vor menţine multe zile sau săptămâni după aceea.

De ce depinde dependenţa?

Clara Toma

Se spune că dependenţa este o boală. Eu cred că dependenţa este un stadiu de imaturitate în care consideri că ceva sau cineva este mai presus decât tine, mai puternic decât tine, mai capabil decât tine de a-ţi oferi ceea ce ai nevoie cu adevărat. Dacă ai nevoie să te simţi împlinit şi complet dar nu ai suficiente resurse de a ajunge la propria-ţi împlinire, vei reuşi să te agăţi, precum iedera de ziduri, de cineva sau ceva pe care îl percepi ca fiind punctul tău de sprijin, "jumătatea" ta, cheia fermecată de la poarta viselor tale... Dependenţa este, după părerea mea, fie o stare de autentică neputinţă, fie o percepţie eronată a capacităţilor tale. Indiferent de situaţie, consecinţa este aceeaşi - te îndrepţi sistematic spre un "zid" de care te propteşti, spre un scut care să te apere, aşa cum fac copilaşii mici şi toate fiinţele de altfel, când se îndreaptă spre părinţii lor, până când ajung să crească şi să aibă încredere în forţa lor de a merge, de a zbura, de a pluti, de a vâna, de a se apăra... În lumea vieţuitoarelor, altele decât oamenii, dependenţa ţine o perioadă determinată, puii devenind o dată pentru totdeauna adulţi perfect capabili să se auto-gestioneze. În regnul animal nu există dependenţă de alcool, de tutun, de shopping, de muncă, de sex, de celălalt... Dependenţa de ceva sau cineva, dincolo de vârsta adultă, este o caracteristică specifică omului. Ceva, nu ştiu ce, în genomul uman, a făcut ca mulţi, cei mai mulţi dintre noi, să nu putem trece niciodată de stadiul dependenţei justificate în care eram când eram copii, să rămânem acolo până la vârsta numită "adultă" şi chiar dincolo de ea. Tot ce schimbăm este tipul de "proptea" – nu mai depindem de mama şi de tata, nici de o altă figură parentală "puternică" şi "salvatoare", "protectivă" şi"alinatoare". Găsim însă, rapid, "înlocuitori" - braţele calde ale mamei în care ne ascundeam fricile şi angoasele şi coşmarurile şi amintirile triste, sunt înlocuite de căldura învăluitoare a alcoolului plimbându-se prin trupul nostru din cap până în picioare, cuvintele de îmbărbătare ale tatei, care ne spuneau cât de minunaţi suntem chiar şi atunci când fiinţa noastră ştia că nu am făcut nimic demn de laudă, sunt înlocuite cu fumul ţigării ce ne încetoşează până şi privirea către noi înşine, sprijinul financiar al bunicilor care-şi scoteau din buzunare mirosind a naftalină banii cu care ne cumpăram acadeaua mult dorită dar interzisă de părinţii mai severi, e înlocuit de sprijinul cardurilor strălucitoare ce ne oferă bani cu care cumpărăm lucruri inutile şi mult prea costisitoare... Senzaţia că timpul trece uşor şi fluid, pe care ne-o ofereau din abundenţă toţi cei din jur care-şi doreau să nu ne plictisim niciodată, e înlocuită acum de

căutarea disperată a unor alte şi alte activităţi care să ne umple timpul ce trece totuşi, în ritmul şi în densitatea lui, omiprezenţa mângâierilor de noapte bună, de bună dimineaţa, de plecare de la şcoală, de revenire de la şcoală, care ne ajutau cândva să ne simţim iubiţi, e înlocuită acum de omniprezenţa căutarii noastre de a fi mereu în prezenţa cuiva care să ne dea atâta atenţie, atâta atingere, atâta afecţiune cât să credem că încă meritâm să fim iubiţi...

Iar acei copii nenorocoşi, în viaţa cărora nu au existat nici ziduri pe care să se sprijine, nici braţe protectoare, vor căuta, naiv, la vârsta adultă, să devină ei înşişi ziduri şi umeri de plâns pentru ceilalţi, ori vor încerca să-şi recreeze, tardiv şi ineficace, o copilărie nouă, căutându-şi printre partenerii de cuplu, printre prieteni sau colegi, pe-acei părinţi aşa cum şi i-ar fi dorit să fie şi nu i-au avut niciodată, căutând în substanţe ori comportamente dătătoare de euforii trecătoare, bucuria adevărată de-a fi, ce n-au putut-o trăi mai demult şi nici altfel...

Mă întreb, pueril: dacă boala este absenţa sănătăţii, iar dependenţa este o boală, cum ar arăta, cum ar fi, cum s-ar comporta un dependent "însănătoşit"? Cum am fi noi înşine "vindecaţi" de dependenţă şi de masca ei, independenţa? Cred că în niciun caz nu ne-am mai agăţa de ceva sau de cineva, precum un copil de fusta mamei, precum pilitura de fier de-un magnet. Atunci când nu mai suntem dependenţi, vom fi crescut cu adevărat, ne vom simţi suficient de "mari", de puternici şi de încrezători încât să facem faţa la tot ce este în interiorul sau în jurul nostru, chiar şi fără vreun sprijin real sau iluzoriu...

Ca să creştem, ne trebuie neapărat voinţa de-a ne maturiza, rabdare şi-o oarecare vreme... căci creştem, fiecare, în timpul şi în ritmul şi în rostul lui ...

Iar până reuşim să creştem suficient de mult, rămânem foarte strâns legaţi de tot ceea ce depindem pentru a ne simţi împliniţi, compleţi, alinaţi, în siguranţă...

Să ne asumăm şi s-acceptăm ca un adult-copil cu(minte), reala sau imaginara neputinţă, cu toate consecinţele care decurg din ea... pâna în ziua bună/rea când ne vom da seama că nu mai putem continua aşa... Si-atunci ne vom schimba.

Depinde(m) doar de noi.

Nu e aşa ? ! ?

Cauzele subtile ale dependenţei

Clara Toma

Motto: Oricât ar fi un lanţ de puternic, dacă o singură verigă slăbeşte,
forţa lanţului dispare odată cu forţa verigii slăbite.

Un sistem nu poate fi sănătos şi armonios dacă chiar şi cea mai mică parte din el este bolnavă sau dezechilibrată.

Eu cred că Sănătatea este o zestre cu care venim pe lume fiecare; Sursa creatoare, în inteligenţa şi generozitatea ei, ne-a înzestrat cu tot ceea ce avem nevoie pentru călătoria vieţii – hartă, ghizi, indicatoare şi resurse de toate felurile. Starea de sănătate este efectul capacităţii noastre de a ne ne conecta la planul înalt a cărui parte importantă suntem toţi. Uneori însă, ştim bine, deşi ne propunem o ţintă şi un drum bun pentru a ajunge la ea, se întâmplă să ne rătăcim; o alee ce ne pare mai scurtă, mai frumoasă sau mai... răcoroasă decât drumul ales iniţial, ne atrage, o luăm pe acolo şi începem să ne îndepărtăm de calea iniţială; ne putem îndepărta puţin doar, iar când vedem că aleea nu duce nicaieri, ne întoarcem; sau ne îndepărtăm atât de mult, încât nu mai rămâne timp pentru întoarcere chiar dacă avem resurse; ori avem timp. dar resursele cu care am fost înzestraţi la începutul călătoriei vieţii sunt (de) limitate.

Sănătatea se termină acolo unde începe dizarmonia, conflictul cu tine însuţi şi cu ceilalţi, frica, neîncrederea, necredinţa, vinovăţia, resentimentul, uitarea iubirii...

Iar toate acestea încep să se manifeste în viaţa noastră odată cu deconectarea de la resursele îndestulătoare cu care am fost înzestraţi, prin ignorarea legilor şi principiilor universului. Am fost creaţi ca Trup, Minte, Suflet. Fiecare din aceste părţi ale noastre sunt strâns conectate între ele şi conectate la Sursa creatoare. Când legătura dintre aceste părţi slăbeşte, sau când este distrusă, fiinţa noastră ca întreg pierde contactul cu Sursa. Şi atunci, singurele resurse pe care ne putem baza sunt cele interioarre, din zestea iniţială. Când mintea noastră suferă, pentru că nu înţelege ceva, pentru că e epuizată, suprasolicitată, insuficient folosită, pentru că se află în conflict cu inima sau pentru alte motive, suferă în egală măsură şi sufletul şi trupul. Când inima noastră plânge, pentru că se simte rănită, pentru că se simte dezamăgită, pentru că se simte însingurată sau pentru alte motive, suferă în egală măsura şi trupul şi mintea. Când trupul nostru e bolnav, pentru că a fost neîngrijit, pentru că a fost agresat, pentru că a fost intoxicat,

sau pentru alte motive, suferă în egală măsura şi mintea şi sufletul. Când măcar una din aceste părţi este în suferinţă, manifestăm, cel mai adesea şi cei mai mulţi dintre noi, neîncredere, frică, îndoială, conflict interior, vinovăţie, adică exact acele manifestări care stau la originea bolii. Intrăm într-un cerc vicios, pe o spirală descendentă, într-un labirint întortocheat şi întunecos. Odată rătăciţi şi deconectaţi de la Cale şi de la Sursă, proviziile devin din ce în ce mai sărace, noi din ce în ce mai speriaţi. Boala, starea de rău, ne ţin cu ochii în pământ, trişti, cu braţele încrucişate ori cu ele atârnând pe lângă noi a neputinţă. Căutăm ieşirea cu disperare şi ajungem adesea să rătăcim şi mai mult, să ne afundăm şi mai tare. **Nu orice luminiş este locul unde trebuie să ajungem şi nu orice izvor e tămăduitor.**

Ca să putem ieşi din fundătura unde am ajuns, bolnavi fiind, este nevoie să facem o "cale-întoarsă" cu mintea şi cu inima, să ne amintim acea decizie, acel act, acel gând, acea emoţie, acel conflict, acea slăbiciune, acea traumă, acea temere etc., care ne-a determinat să facem primul pas ce ne-a îndepărtat de calea cea bună şi de sănătate. Ieşirea din cercul vicios se poate face printr-un pas lateral, nicidecum prin continuarea mersului înainte. Ieşirea dintr-un labirint întunecat se poate face prin inspiraţie, nicidecum prin căutarea unor repere orbecăind. Ieşirea dintr-o spirală descendentă se poate face printr-un salt în înălţime ori prin urcuşul treaptă cu treaptă, nicidecum prin săpături în adâncime. Ieşirea dintr-o prăpastie adâncă, atât de adâncă încât ecoul strigătului tău nu ajunge nicăieri, se poate face doar prin zbor...

Vindecarea presupune credinţă în sursa creatoare şi încrederea în resursele interioare. Odată ce ai ajuns, cu mintea şi cu inima, la acel punct în care ai pierdut calea cea bună, regăsirea ei şi reluarea călătoriei este posibilă. Totul este ca, chiar şi atunci când resursele trupului de a străbate drumul înapoi sunt limitate ori aproape inexistente, să ai credinţă şi încrederea că vei reuşi - prin intuiţie, printr-un pas lateral, prin salt în înălţime sau prin zbor...

Vindecarea nu o găseşti neapărat la capătul unei căi vindecătoare. Vindecarea este cel mai adesea, chiar Calea spre Vindecare. Iar Calea spre Vindecare trece întotdeauna prin punctul unde mintea, inima şi trupul se unesc şi devin Una cu Energia Creatoare şi cu Iubirea...

Vindecarea este în Tine.

Redau în paginile ce urmează, o viziune preluată din Marele Dicţionar al bolilor şi afecţiunilor - cauzele subtile ale îmbolnăvirii, autor Jaques Martel, asupra dezechilibrelor şi conflictelor interioare şi relaţionale ce conduc la dependenţă în general şi, în mod specific, la dependenţa de alcool şi de droguri.

Dependenţa este legată de un mare gol interior, de o tentativă exterioară de a împlini mai ales o nevoie de iubire de sine sau o lipsă afectivă legată de unul dintre părinţi. Prin dependenţă (alcool, droguri, mâncare, fumat, sport, sex, muncă) vreau să umplu acel gol, acea disperare şi acea tristeţe. Viaţa mea este dezgolită de sens, nu îmi satisface dorinţele cele mai profunde. Trăiesc revoltă faţă de lumea exterioară şi am o dificultate în a-mi îngriji egoul. Nu reuşesc să mă iubesc aşa cum sunt şi această incapacitate temporară se manifestă prin furie şi ranchiună faţă de univers. Trăiesc într-o închisoare psihologică în care mă simt sclavul unei substanţe sau al unui comportament. Dependenţa este un soi de substitut care mă ajută să trăiesc temporar într-o lume fără probleme. Alcoolul îmi conferă un anumit extaz şi ameţeală faţă de ceeea ce trăiesc. Drogurile "fără reţetă" (cocaina, heroina, haşişul, LSD, marihuana etc.) mă conduc spre senzaţii noi cu dorinţa de a atinge culmi necunoscute ale conştiinţei. Am impresia că mă simt în siguranţă şi într-o lume plăcută, dar mai devreme sau mai târziu mă confrunt cu nesiguranţa mea, cu incertitudinile şi fricile mele. Fumatul mă ajută să îmi "afum" emoţiile, care sunt ascunse în fum. Mâncarea foloseşte la umplerea unei lipse de tandreţe şi de iubire. Dependenţa de dulciuri în mod special, este un semn că trăiesc un gol faţă de căldura umană sau de tandreţe şi a faptului că îmi resping dorinţele. Orice formă de dependenţă antrenează reacţii ale corpului uman, mai mult sau mai puţin cunoscute. Aceste forme de abuz sunt fundamental negative şi, dacă este vorba despre o dependenţă puternică (droguri, de exemplu) pot apărea frici necontrolate (nevroze). Primul pas important pe care îl pot face este să conştientizez situaţia în care mă aflu. Acest lucru cere multă iubire şi curaj pentru a înfrunta şi pentru a distruge această formă de sclavie care îmi afectează viaţa. Identific lipsa pe care o am în viaţă, de care încerc să fug, atunci când mă "pierd" în altceva (droguri, de exemplu) sau în cineva. Dorinţa mea de a trăi este foarte mare, dar am impresia că nu voi reuşi. Mă simt precum cineva care pierde. Nu am locul care mi se cuvine în propria mea viaţă şi în societate. Îmi măsor fericirea în funcţie de reuşitele celorlalţi. Această dependenţă mă face să trăiesc un eşec după altul, lucru care îmi conferă un sentiment de neputinţă. Trebuie să las deoparte partea din mine care se simte vinovată şi ruşinată din cauza acestei dependenţe. Faptul de a mă judeca şi a mă critica ştiind că trebuie să îmi schimb comportamentul nu va face decât să îmi amplifice furia pe care o simt şi dificultatea de a mă elibera de ea. Îmi este teamă de eşec, îmi este teamă de trecutul meu.

DROGURILE constituie una dintre cele mai dăunătoare forme de evadare a fiinţei umane, pentru a supravieţui. Extrase din plante sau substanţe fabricate sintetic, drogurile aşa numite "slabe" (marihuana, haşiş etc) sau "puternice" (PCP, cocaina, heroina etc) sunt adeseori folosite din următoarele motive: disperare, ruşine, panică

extremă, frica de necunoscut şi de responsabilităţi. Drogul devine un refugiu, mă protejez faţă de mine însumi. Deoarece refuz să trăiesc şi să fiu responsabil, slăbiciunile mele interioare riscă să mă îndrume spre droguri. Îmi este teamă să fac faţă realităţii şi să fac eforturi. Voinţa mea este adormită şi am tot mai puţin tendinţa de a lua decizii. Mă las purtat de val... Multe droguri duc la forme de dependenţă puternice, care nu fac decât să reflecte "propriile mele dependenţe" interioare (delicvenţă, părinţi) absenţă, introvertire, nevroză, compulsie emoţională sau sexuală, pe care încerc să le refulez ameţindu-mi mentalul. Impresia de a fi separat, chiar "smuls" de o fiinţă dragă (părinte, frate, soră, animal etc.) sau dintr-un loc sau o situaţie care mă făceau fericit, mă poate determina să trăiesc un gol interior pe care vreau să îl umplu prin droguri. Pot suferi în relaţie cu un părinte, cel mai adesea, mama, care este lipsită de emoţii, rece. Acele droguri, care sunt stimulente mă ajută să "plutesc", să ating anumite vârfuri şi să trăiesc experienţe care îmi dau iluzia de fericire şi prin care evadez. Nu mă pot lipsi de ele şi dependenţa mea se agravează în timp. Primul pas pe care trebuie să îl fac este să conştientizez, sincer, fără mască: de ce am recurs la aceste droguri ? Conştientizez faptul că întotdeauna există un motiv.

FUMATUL ţigărilor are legătură cu plămânii, simbol al vieţii, al libertăţii şi al autonomiei, al comunicării dintre mine şi univers. Fumatul este considerat un soi de protecţie, un "voal" care mă ajută să ascund anumite angoase profunde. Cred că mă protejez prin acest ecran de fum, care mă înconjoară şi care mă împiedică să văd adevărul. Inconştient, fumatul împlineşte astfel nevoile neîndeplinite din copilărie: primul alăptat, căldură, iubire, afecţiune din partea mamei. Îmi aprind o ţigară fără să mă gândesc: este un obicei, un gest mecanic, o manie devenită atât de importantă pentru mine. Am nevoie să îmi echilibrez, mai mult sau mai puţin, nervozitatea, excitabilitatea nervoasă. Sunt concentrat prea mult la nivelul minţii, iar fumatul devine o ţeavă de eşapament, un mod superficial de a-mi elibera stresul. Îmi este greu să îmi acord timp pentru mine şi singurul moment când reuşesc să fac acest lucru este de obicei atunci când fumez o "ţigară". Vreau să regăsesc alinarea mamei, siguranţa pe care mi-o oferea. Este posibil să fi cunoscut foarte puţin acest sentiment de siguranţă în copilărie. M-am simţit singur, plin de angoasă, departe de toţi. Este posibil ca mama să nu se fi ocupat de mine şi pot trăi cu impresia că m-a îndepărtat de tatăl meu. Iar pentru că am crescut prea repede nu prea ştiu ce să fac cu toate emoţiile pe care le am şi nu îndrăznesc să experimentez plăcerile corporale. Astfel ţigările devin o adevărată bucurie în sine. Devin bucuria mea de a trăi deoarece acesta nu există în viaţa mea. Este posibil ca acestă bucurie să fi existat doar atunci când mama era alături de mine, în copilărie, iar acum nu mai este atât de prezentă. Am impresia că nu mai am nimic: simt o mare lipsă. Relaţiile cu ceilalţi mă sperie. Faptul că fumez înseamnă că fug de o situaţie neplăcută, din familia sau din viaţa mea. Fumatul face şi mai nebuloase deciziile mele. Manifestă un refuz al celorlalţi şi mă ajută să păstrez distanţa, mai ales faţă de cei care nu fumează şi sunt mai sensibili. Fumatul devine partenerul meu şi îmi dă senzaţia că sunt mai puţin singur. Fumatul creşte ritmul cardiac şi acţionează ca un stimulent. Care sunt deciziile pe care nu reuşesc să le iau şi care îmi fac viaţa fadă ?

Accept să îmi identific adevăratele nevoi. Conştientizez faptul că pot trăi cu iluzia că fumatul mă protejează de lumea exterioară: uneori devine o "oportunitate" de a deschide o conversaţie cu un străin ("ai o ţigară sau ai un foc ?") sau îmi dă ceva de făcut atunci când mă deranjează o anumită conversaţie ("ies afară să fumez o ţigară").

Când Adultul stă pe margine privind cum îşi fac de cap Părintele şi Copilul

Cristiana Levițchi

Există momente la fiecare dintre noi când ne pierdem raţiunea, gândirea discriminatorie. Unele din acele momente sunt deseori foarte plăcute (când Adultul nostru e anulat cumva, nefiind activ decât Copilul care se joacă). Persoana cu dependenţă ajunge să îşi anuleze partea de Adult (în ultimă instanţă devine nefunctionala pe toate planurile). Ea are nevoie să îşi descopere sau să îşi construiască un Adult viabil raţional, un Părinte normativ care să pună limite bune care să îi spună *"Opreşte-te!"* şi un Părinte hrănitor care să îi îngrijească nevoile din Copil.

După Eric Berne, creatorul Analizei Tranzacţionale, fiecare dintre noi avem o parte responsabilă cu sentimentele, nevoile, dorinţele, alta care este responsabilă cu respectarea regulilor sociale, cu respectarea legilor şi normelor, cu indicarea a ce este bine şi ce este rău, ce trebuie să facem şi ce nu şi altă parte este responsabilă cu testarea realităţii.

Freud, a denumit cele trei părţi din fiecare dintre noi: Superego, Ego, Id. Berne, le-a numit stări ale Eului: Părinte, Adult, Copil, asemănătoare în parte cu cele freudiene, însă mai uşor de observat în practică şi mai uşor de lucrat cu ele. Toate stările eului sunt importante şi ca să funcţionăm eficient şi adecvat avem nevoie de echilibru între ele.

Când suntem în echilibru se cheamă că deţinem un Adult integrat, care foloseşte toate stările eului pozitiv în funcţie de situaţie. Fiecare stare a eului are şi o parte bună şi o parte negativă. Partea negativă este nevoie s-o contracarăm.

Când suntem în starea eului de Părinte facem *"ce trebuie"*, reproducând comportamentul, gândurile părinţilor noştri. Există două părţi ale stării de părinte: părinte normativ şi părinte hrănitor-grijuliu.

Părintele normativ, după nume, impune regulile, dă legea, dă norma, valorile de urmat. În partea lui negativă, parintele: foloseşte forţa, critică,

abuzează, devalorizează, violentează, reneagă, maltratează fizic/psihologic, tiranizează. Preconcepţiile, prejudecăţile, mesajele toxice, critice vin din această stare negativă a eului. Nu este greu să observăm această stare a eului la o persoană cu vocea şi sprâceana ridicate.

Când acţionăm în starea Părintelui hrănitor pozitiv ne încurajăm pe noi înşine, iar pe alţii îi ajutăm.

Partea negativă a acestei stări este aceea că ajutăm când nu este cazul şi ajungem să îi sufocăm pe ceilalţi.

Starea de Adult a Eului cuprinde gânduri, comportamente şi sentimente din *"aici şi acum"*. Este ultima apărută şi cuprinde testarea realităţii, capacitatea de raţionament, de analiză, de logică. Când suntem în starea eului de Adult: reflectăm, gândim logic, analizăm situaţiile, raţionăm, dăm soluţii. Partea negativă a stării de adult este că dacă folosim prea mult această stare devenim nişte roboţi anoşti şi reci, care abordează viaţa ca nişte computere. O persoană care foloseşte des această stare va avea mereu o voce plată, fără intonaţie.

Când suntem în starea eului de Copil, simţim, exprimăm nevoi, impulsuri, dorinţe, sentimente. Senzaţiile, sentimentele pe care le trăim nu sunt întotdeauna ale noastre personale, ci preluate de la copilul interior al adulţilor din viaţa noastră. Şi părinţii noştri au fost copii. Şi ca persoane adulte şi noi avem un copil interior în noi.

Există două subdiviziuni ale Copilului: Copil Adaptat (Supus şi Rebel) şi Copilul Liber sau Natural. Când suntem în starea de Copil Adaptat Supus al eului, ne adaptăm la regulile sociale şi la ce spune vocea din Părinte normativ. În starea de Copil Rebel ascultăm vocea din Părinte, autoritatea, însă facem exact invers.

Partea negativă a Copilului Supus este că ascultă orbeşte de orice regulă şi normă şi când nu este cazul.

Partea negativă a Copilului Rebel este că nu respectă nici o regulă, devenind jignitor, violent, sfidător.

Când suntem în Stare eului de Copil Liber, suntem sensibili, curioşi, senzitivi la ce se întâmplă, instinctivi, intuitivi, creativi, ne exprimăm emoţiile, trebuinţele. O persoană care râde spontan, spune *"Oau!"* foloseşte această stare a eului.

Partea negativă a Copilului Liber este că poate fi *"prea liber"* nu ţine cont de nevoile altora, nevoile lui fiind pe primul loc.

Când avem un an sau trei ani nu putem să punem sub semnul întrebării vorbele pe care le spuneau părinţii noştri, pentru că funcţionam cu prima

stare a Eului - Copilul. Pe parcursul dezvoltării creierului şi creşterii noastre, apare Părintele şi mai târziu Adultul.

Părinţii pot transmite mesaje negative, fie incomplete şi noi ca şi copii, neavând logica formată, le interpretăm greşit. La persoanele mature şi cu psihoză, Copilul crede că un Părinte rău, Căpcăun îl va mânca sau îi va face alt rău. Nici Părintele şi nici Adultul nu sunt activaţi, ci doar Copilul. Atunci Copilul trebuie făcut să tacă.

În structura de ordinul doi a stărilor Eului, există în starea eului de Părinte aşa-numitul Părinte din Părinte care cuprinde toate perceptele care se transmit transgeneraţional şi chiar cultural. De exemplu o familie sau chiar un grup social poate crede că *"trebuie să mănânci un măr pe zi sau kivi neapărat pentru că te fereşte de boli"*. Realitatea este ca studii ştiinţifice se contrazic unele pe altele şi nici un aliment nu este panaceu universal pentru oricine şi orice boală.

Există în starea eului de Copil, aşa numitul Părintele din Copil - Părintele Magic (denumit în mai multe moduri: Căpcăunul, Părinte Vrăjitoare, Părinte Porc, sau Zâna Bună, Moş Crăciun) care cuprinde iluziile: *"Dacă nu mănânc tot o să mă dea la Bau-Bau"* sau *"Dacă nu fac tot ce vor părinţii mă vor părăsi"*, *"Dacă nu îmi spun rugăciunile nu o să iau examenul"*. Chiar la maturitate fiind, funcţionăm tot cu aceste credinţe din Copil netestate de Adult.

Conflictul intern la mulţi dintre noi, are loc între două părţi: Supraeul şi Id-ul, Părintele şi Copilul, în timp ce Adultul este ignorat. Partea de Părinte critic spune "Trebuie să faci aşa!" Şi Copilul simte inconştient că vrea altceva, însă se inhibă. Starea noastră de Adult este cea care poate face negocierea şi decide ce este bine în situaţie.

În cazul persoanelor cu adicţii Părintele pozitiv şi Adultul pozitiv se manifestă puţin şi nu pot crea limitele, graniţele necesare, de aceea Copilul nu îşi cunoaşte adevăratele nevoi, ci doar dorinţele excesive. Punându-l la treabă pe Adult, creştem conştientizarea, logica, autonomia însă şi creativitatea Copilului liber pozitiv căruia îi va fi permis să se manifeste.

Adicţii, porunci parentale, chakre dezechilibrate, nevoi neîndeplinite

Cristiana Levițchi

"Trecutul este cel mai bun profet al viitorului".
Lord Byron

Majoritatea concepţiilor despre cum funcţionează lumea şi psihicul sunt legate între ele prin fire nevăzute. Am convingerea că fiecare instrument de cunoaştere ajunge cam la aceeaşi concluzie prin metode proprii.

Persoanele cu adicţii şi cele care nu sunt de obicei în raport bun cu ele însele şi nu sunt împlinite în viaţă, au luat anumite decizii negative care se reflectă şi în funcţionarea chakrelor.

Chakrele sunt centre energetice. Toate chakrele au legătură cu buna sau proasta funcţionare a trupului şi psihicului nostru. Disfuncţiile chakrelor se preiau deseori de la părinţi, de multe ori copilul având aceleaşi afecţiuni fizice, mentale şi emoţionale ca şi părinţii.

Primele două chakre sunt foarte importante pentru supravieţuirea noastră ca specie.

Prima chakră – Muladhara – chakra rădăcină, bazală este localizată la baza coloanei vertebrale, între anus şi sex. Este responsabilă pentru supravieţuire, instinct autoconservare, energia vieţii, dorinţa de a trăi, tot ce ţine de materialitate, maternitate, inteligenţa instinctivă, sexualitate, pământ, hrană, posesiuni, siguranţă în general, acceptare a corpului nostru şi iubirea lui, iubire de sine.

Dacă ea nu este echilibrată şi dacă negăm instinctele nu putem accede la chakrele spirituale, mai ales ultima chakra. Dacă această chakră funcţionează bine atunci există premisa ca celelalte chakre să funcţioneze bine.

Neîntâmplător, chakra controlează simţul mirosului, primul, cel mai dezvoltat la noul născut pe lângă simţul tactil. Este o chakră instinctuală, fără de care nu putem fiinţa. Fără a respecta pământul, trupul, materialitatea nu putem fi spirituali, indiferent dacă ne pretindem spirituali sau nu. De asemenea, sexualitatea înseamnă viaţa, fiinţare deoarece fără ea nu există perpetuarea speciilor. Chakra este responsabilă cu securitatea materială: capacitatea de a ne întreţine, de a îndeplini nevoile materiale bazale.

Persoana care are dezechilibrată această chakră se comportă ori impulsiv, ori manifestă incapacitate de a se apăra fizic şi psihic, are tendinţe

depresive, autopunitive-autodistructive, nesiguranţă pe sine, pe alţii şi viaţă, neîncrezătoare, nu se îngrijeşte pe sine, fără *"noroc"* în a îşi asigura traiul zilnic, fiindu-i teamă de pierderi, are dezechilibre psihoemoţionale, nu îşi acceptă sexualitatea sau se foloseşte excesiv de ea. Poate fi obsedată de partea materială a vieţii (să acumuleze avere şi bani) sau să nu poată să se susţină din punct de vedere financiar.

A doua chakră - Swadistana – chakra sacrală este situată la trei degete sub ombilic; se află deasupra osului pubian, la jumătatea distanţei dintre pubis şi ombilic. Guvernează exprimarea talentelor, intuiţia, creativitatea, cunoaşterea de sine, inspiraţia divină, senzualitatea, senzitivitatea, simţirea, sentimentele, plăcerea, emoţiile, dorinţa, sexualitatea, empatia, strămoşii, familia de bază şi parteneriatul, relaţiile de iubire, intime. Unii autori spun că sediul sufletului este în această chakra[vi] Persoana care are echilibrată această chakra s-a împăcat cu trecutul ei, al strămoşilor ei, s-a împăcat cu ea însăşi şi cu ceilalţi, şi-a descoperit şi redescoperit identitatea.

Dacă este dezechilibrată, persoana se va simţi vinovată, va avea conflicte cu strămoşii sau partenerii sexuali, va avea dificultăţi financiare, teamă de sexul opus, tulburări emoţionale, teamă de abandon, diverse frici, temeri, sau dimpotrivă agresivitate sexuală, dependenţă de sex sau alte dependenţe. Dezechilibrul poate da hipertrofierea plăcerii (de orice fel) şi dorinţa nemărginită de putere, egocentrism, intransigenţă, incapacitate de iertare.

A treia chakră – Manipura – chakra plexului solar guvernează forţa, energia, curajul, voinţa, puterea, capacitatea de a se poziţiona, de a se realiza, încrederea în sine, stima de sine, simţul valorii proprii, autocontrolul, respectul de sine şi pentru o altă persoană, digerarea sentimentelor de furie şi teamă. Ea încorporează şi mentalul şi sentimentele.

Dacă chakra este dezechilibrată poate da două tipuri de persoane: unele cu un comportament egocentric, arogant, încăpăţânat, agresiv cu alţii, critic faţă de alţii, absolutist, despotic, fără respect pentru ceilalţi, care calcă pe cadavre pentru a îşi îndeplini scopul sau persoane cu un comportament defensiv, emotiv, timid, cu stimă de sine joasă, fără respect pentru sine, plin de teamă, masochist, care nu îşi urmează scopul, abandonând repede acţiunea, neîncrezătoare în forţele proprii.

A patra chakră – Anahata – chakra inimii este localizată în zona inimii. Guvernează, în plenitudinea lor, sentimentele de iubire necondiţionată, prietenia, ataşamentul, dragostea, acceptarea, caritatea, compasiunea, receptivitatea, iertarea, empatia, frumuseţea interioară şi capacitatea de a te bucura de frumuseţea fiinţelor în genere.

O persoană cu această chakra dezechilibrată are un comportament agresiv şi critic cu alţii, îşi neagă sentimentele de iubire, are o inimă închisă, îngheţată afectiv, se împiedică să simtă, arată insensibilitate, lipsă de empatie, ură faţă de sine şi alţii, nefiind capabilă de a se dărui şi de a dărui iubire şi de a se ataşa. O altă persoană cu această chakră dezechilibrată este dependentă afectiv de alţii, autocritică, are sentimente de tristeţe adâncă sau chiar manifestă stări depresive, inadecvare, incapacitate de a discerne între o persoană care îi face bine şi una care o înşeală, neştiind să pună graniţe corecte.

A cincea chakră – Vishuda - este situată la baza gâtului. Guvernează energia creatoare, comunicarea verbală, exprimarea de sine (a sentimentelor, ideilor, gândurilor) vocea interioară, creaţia (verbală, scrisă), talentele în general, simţul estetic, telepatia.

Dacă chakra este echilibrată persoana ştie să comunice când este cazul, ştie când să tacă şi să asculte, are încredere în intuiţie şi îşi exteriorizează talentele. Dacă chakra este dezechilibrată prin hiperfuncţie, persoana se exprimă excesiv şi zgomotos, comportându-se cârcotaş, ironic, manipulativ, cu prejudecăţi, pe când dacă este dezechilibrată prin hipofuncţie persoana nu se va exprima, se va comporta cu timiditate, nu va avea încredere că spune ceva de valoare, nu îşi va exprima valoarea, va fi tăcută cum se spune, având *"un nod în gât"*, va avea o părere negativă despre sine.

A şasea chakră - Ajna – (al treilea ochi, al şaselea simţ) este situată între ochi. Guvernează intuiţia, cunoaşterea, imaginaţia, vizualizarea, viziunile, meditaţia, gândirea, stăpânirea de sine, puterea de a învăţa, spiritualitatea, creaţia ştiinţifică, claritatea mentală, capacitatea de analiza.

Dezechilibrul poate produce două tipuri de efecte: labilitate mentală, imagine deformată despre sine, nelinişte, incapacitate de a gândi, de a discerne, de a raţiona, lipsa de concentrare mentală, incapacitate de a înţelege, incapacitate de a învăţa din experienţe, sau tendinţe de a considera gândirea proprie cea *"corectă"*, lipsa de acceptare a ideilor altor persoane, stereotipii, rigidităţi mentale, aroganţă şi criticism mental, superstiţie, prejudecăţi, încăpăţânare în gândirea proprie, inflexibilitate (patologic psihozele).

A şaptea chakră – Sahasrara este localizată în creştetul capului. Guvernează înţelepciunea, evoluţia spirituală, sensul vieţii, starea de fericire/beatitudine, intuiţia superioară, încrederea în viaţă, inspiraţie, autocunoaştere, viziune globală asupra lumii şi vieţii, cunoaşterea de sine,

conştiinţa, supraconstienţa, inteligenţa spirituală, autorealizarea, autoactualizarea şi stare de transcendenţă.

Persoanele cu chakra a şaptea dezechilibrată pot să fie îmbătate de ele însele, să se creadă prea speciale (având un Eu gonflat), să-şi folosească cunoştiinţele pentru a manipula pe cei din jur, fie pot să fie în cealaltă extremă având tulburări afective, tendinţe autopunitive-autodistructive, cu o stimă de sine foarte joasă, simţindu-se neînţelese de alţii, având o relaţie negativă cu sine (având probleme de înţelegere a propriei persoane şi a sensului vieţii în genere).

Corelând funcţionarea bună a chakrelor cu piramida trebuinţelor a lui Maslow putem descoperi următoarele:

Dacă prima şi a doua chakră funcţionează echilibrat atunci nevoile primare şi de siguranţă sunt satisfăcute. Prima nevoie instinctivă ne ajută să supravieţuim: hrănindu-ne, protejându-ne fizic (frig, căldură), făcând sex.

Nevoia de siguranţă: este nevoia oricărui copil şi om de a se simţi protejat în faţa necunoscutului de orice fel. Această nevoie cuprinde siguranţa casei şi familiei. O viaţă în plin război, sau într-o familie cu deficienţe materiale, psihologice, cu părinţi abuzivi, creează în copil o nesiguranţă bazală. O relaţie de dependenţă afectivă firească cu părinţii în primii ani de viaţă, ne scuteşte de alte dependenţe în viaţa de adulţi. Copiii ale căror nevoi de siguranţă nu sunt satisfăcute pot deveni adulţi obsedaţi de bani sau diferite posesiuni, sau religioşi (religia oferindu-le confortul unei promisiuni de siguranţă în Rai). Neîndeplinirea siguranţei familiei în cadrul unei societăţi haotice, în plină criză de reglementări, creează anarhie şi depresie la nivel individual. Religia nu mai îndeplineşte rolul de poartă către "transcendenţă".

Dacă a doua chakră şi a patra funcţionează echilibrat atunci nevoile de a aparţine şi de dragoste sunt satisfăcute. Avem nevoie de ceilalţi şi avem nevoie să fim acceptaţi aşa cum suntem, să fim în intimitate cu ceilalţi. Lipsa de iubire creează mari probleme personale. Sentimentul de apartenenţă (la un grup, la familie, într-un cuplu) creează o stare de *„bine"* psihologic.

Dacă chakra a treia funcţionează echilibrat atunci nevoia de recunoaştere, prestigiu este satisfăcută. Stima de sine are legătură nu numai cu acceptarea noastră necondiţionată de către părinţi, ci la maturitate cu recunoaşterea competenţei de către semenii noştri. Nevoia de recunoaştere însă, dacă este prea înaltă ascunde o neîmplinire pe alte planuri ale vieţii (posibil personale).

Dacă chakra a patra şi a cincea funcţionează echilibrat atunci nevoile estetice (frumuseţe, simetrie, artă) sunt satisfăcute.

Dacă chakra a şasea funcţionează echilibrat atunci nevoile cognitive (de a înţelege, de a explora, de a cunoaşte) sunt satisfăcute.

Dacă chakra a şaptea chakra funcţionează echilibrat atunci nevoia de autorealizare, punerea în valoare a capacităţilor personale, împlinirea de sine este satisfăcută deoarece omul ajunge să realizeze ceva cu potenţialul lui, ceva care trece dincolo de scopul personal: realizarea unui ideal. Această ultimă nevoie are legătură cu sensul pe care îl dăm vieţii în genere şi a rolului nostru în această viaţă cât şi cu starea de transcendenţă. Scopul se înţelege, nu trebuie să fie autodistructiv şi distructiv. Şi tiranii lumii au avut scopuri înalte, însă distructive pentru societate şi pentru ei înşişi în final. Fără un sens în viaţă suntem morţi ar spune filosofii existenţialişti.

Psihoterapeuţii Mary şi Bob Goulding (analişti tranzacţionali) au descoperit 12 injoncţiuni ce apar la baza deciziilor disfuncţionale ale oamenilor, care alcătuiesc scenariul de viaţă[vii]. Deciziile de viaţă se iau de către copil, în mod inconştient. Pentru un copil, părinţii sunt ca nişte *„Zei-Paralei"* şi ceea ce spun ei sunt idei fără dubii, nepuse la îndoială de copil. Orice copil este foarte atent la atmosfera de familie, ceea ce i se permite şi ce nu şi decide, încurajat inconştient de către părinţi. Deciziile de viaţă se iau în timp, ca reacţie la mesajele pe care copilul le experimentează frecvent în familie, fiind aplicate şi în viaţa adultă. Desigur vom găsi la persoanele adictive foarte multe din injuncţiile de mai jos mai ales cele mai *"grele": Nu exista, Nu fii tu însuţi, Episcenariul.*

Injoncţiunea *„Nu exista!"* apare atunci când la maturitate vă simţiţi neimportanţi, insignifianţi sau aţi avut gânduri, idei suicidare. Un copil are nevoie de a fi iubit pentru că există, nu pentru că face ceva pentru părinţi. Mulţi dintre voi ajunşi la maturitate, simţiţi nevoia să faceţi diverse lucruri pentru a câştiga iubirea şi aprecierea altora.

Dacă simţiţi că aveţi injoncţiunea *"Nu exista"*, atunci unul din părinţi (sau ambii) sau vreo altă rudă importantă (bunic) v-au respins. În cele mai multe cazuri, chiar şi cu un asemenea mesaj toxic, mulţi dintre voi aţi găsit strategii ingenioase de supravieţuire, portiţe de scăpare de blestem, spunând *„Am voie să trăiesc atâta timp cât încerc din greu, nu mă realizez, nu mă bucur, sunt perfect, sunt cuminte, sunt puternic, nu sunt eu însumi, fac pe plac, nu mă maturizez, nu simt"*. Părintele a fost şi el copil şi are o parte de copil în el, care nu s-a simţit posibil, niciodată iubită, acceptată, îngrijită. De cele mai multe ori şi el poartă cu sine aceeaşi injoncţiune *"Nu exista!"*. Conştient,

părinţii (sau doar unul dintre ei) pot fi bucuroşi că au un copil, însă inconştient îşi spun *„asta mai lipsea acum, unde mai e locul meu în familie, pe lume?"*. În următoarele cazuri se poate transmite această injoncţiune: când familiile nu au îndeplinite condiţiile de subzistenţă, când au deja câţiva copii şi îşi spun *"Altul!"*, pe ton peiorativ, în cazul în care copilul vine pe lume într-un moment de criză (părinţi adolescenţi, părinţi încă studenţi, parteneri care nu doresc să se căsătorească şi au fost *"nevoiţi"*, pentru că ea a rămas însărcinată). Mulţi copii proveniţi din familii numeroase au această injoncţiune.

Copilul din părintele real se simte ameninţat de copilul real, astfel toate traumele sunt reactivate. Pentru un părinte se poate da timpul înapoi, şi se simte ca atunci când a venit pe lume o soră sau un frate şi a tras concluzia că nu o să mai fie iubit. La nivel conştient, e posibil ca părinţii voştri să nu recunoască asemenea simţăminte de respingere, însă la nivel inconştient vi le vor transmite. Nu vă vor acorda atenţie decât strict materială, fără a vă îndeplini nevoile afective, de joacă, de cunoaştere. Dacă aveţi asemenea părinţi care v-au respins (verbal, atitudinal, nonverbal) aflaţi că deseori au fost ei înşişi respinşi de părinţi şi nu au multe nevoi îndeplinite, mai ales cele de acceptare necondiţionată şi iubire.

Există formule prin care părintele transmite această injoncţiune: *„Dacă nu te-ai fi născut"*, *"Eu te-am făcut, eu te omor"*, *„Dacă nu erai tu"*. Astfel, la maturitate veţi dori să muriţi şi veţi face asta în diverse forme subtile de autosabotare: pseudoaccidente, adicţii, jocuri periculoase, excese. Persoanele cu tulburări alimentare (anorexie, bulimie, care mânca excesiv), adictive la substanţă, la pornografie, la jocuri de noroc, sporturi periculoase, au deseori această injoncţiune, preluată şi de la unul dintre părinţi.

Orice abuz (fizic, psihologic) parental are la bază această injoncţiune. Istoriile şi poveştile nefericite de la naştere se pot imprima pentru totdeauna în psihicul copilului. Dacă mama a avut o naştere grea, dacă era să moară la naştere şi acest lucru vi s-a comunicat des atunci aţi ajuns posibil să vă simţiţi culpabili pentru suferinţa mamei şi vă spuneţi *"Eu sunt de vină că m-am născut. Dacă nu eram, mama nu suferea"*. Nu uitaţi, că nu aveaţi cum să aveţi logica formată şi de aceea aţi tras această concluzie. Sunt mame care voit sau nu, v-au învinovăţit şi acuzat de anumite probleme pe care le-au avut în timpul naşterii voastre sau al travaliului. Aşa se face cum unii dintre voi vă simţiţi culpabili pe viaţă. Această injoncţiune se descoperă conştient în psihoterapie. Adultul care o are, oricum, o simte şi o resimte în toată fiinţa lui. Berne numeşte acest mesaj *"Scenariul Mamei chinuite"* (vezi pag.

103, Stewart, Ian, Joines, Vann, AT astăzi, O nouă introducere în analiza tranzacţională, Editura Mirton, Timişoara, 2004).

Şi mai tragic poate fi o poveste în care mama moare la naştere. Moartea mamei şi naşterea copilului pentru copil sunt una. Deseori persoana cu un asemenea trecut pe parcursul existenţei o să se simtă culpabilă pentru moartea mamei, o să oscileze între dorinţa de moarte şi dorinţa de viaţă. Pentru această persoană viaţa înseamnă moarte. Povara este foarte mare.

Dacă înainte au existat sarcini pierdute sau avorturi sau copii morţi în familie şi părinţii nu şi-au ţinut doliul, atunci copilul următor care vine pe lume va purta tristeţea lor şi va *„exista"* foarte des ca un înlocuitor pentru cel pierdut. De aceea în asemenea situaţii, este nevoie de a fi integrat doliul pentru ca următorul copil care vine pe lume să fie primit cu adevărat cu braţele deschise în familie.

Această injoncţiune-interdicţie se poate observa la persoanele cu prima şi ultima chakră dezechilibrate. Nevoile primare şi/sau cele de siguranţă nu sunt satisfăcute.

Injoncţiunea: *„Nu fii tu însuţi!"*, (cu variante *„Nu fii sexul tău, fii celălalt sex"*, *"Este bine să fii altcineva"*) se întâlneşte în familiile în care ambii părinţi sau doar unul, îşi doresc inconştient sau conştient un copil de un anumit sex şi copilul născut este de celălalt sex. Este interesant de verificat prenumele. Deseori se observă în funcţie de prenume dacă vreun părinte a dat această injoncţiune. Unele prenume date fetelor sunt mai bărbăteşti şi alte date băieţilor mai feminine. În viaţa adultă acest copil îşi va nega propriul sex şi se va comporta des ca celălalt sex.

Dacă v-aţi simţit mereu comparaţi cu alţi copii sau fraţi sau cu un copil Ideal, Perfect, aveţi această injoncţiune. Se întâlnesc destule cazuri în România, când părinţii reacţionează benefic doar când copilul se conformează *„modelului ideal"*, altfel, copilul este respins. În acest sens, vedem des destui copii cuminţi şi conformişti, astfel încât nu mai au loc de a fi ei înşişi. Alteori unul dintre părinţi sau ambii îi atribuie copilului caracteristici pe care le are o rudă *„eşti ca unchiul X"*. Copilul începe să se comporte numai ca ruda respectivă, ignorându-şi alte caracteristici şi spunându-şi inconştient *„dacă doar aşa îmi dai atenţie, atunci mă voi comporta doar în acest fel încât să mă vezi"*. Şcoala românească tradiţională, nu încurajează identitatea copilului, nici cooperarea între copii, ci compară copiii între ei, încurajează competiţia *„acesta e modelul Ideal şi toţi copiii trebuie să se conformeze"*.

Această injonctiune corelează cu dezechilibre ale chakrei a doua şi a treia. Nevoia de recunoaştere nu este satisfăcută.

Transmiterea *"eşecului profesional"* se produce prin injonctiunea *"Nu reuşi"*. Părintele este invidios pe realizările copilului (pentru că el însuşi nu s-a realizat profesional din diverse motive) şi deşi, conştient face totul pentru copil din punct de vedere financiar, inconştient, însă, face totul ca el să nu reuşească. Mulţi dintre voi vor învăţa compulsiv pentru un examen şi la examen îl picaţi, considerând inconştient că nu meritaţi să îl luaţi.

Injonctiunile *"Nu reuşi"* şi *"Nu fi important"* se corelează cu lipsa îndeplinirii nevoii de recunoaştere şi autorealizare. Chakra a treia este dezechilibrată.

Alţi părinţi pot transmite mesajul *"Nu fii important, Nu cere ce doreşti"*. Dacă aţi avut părinţi neatenţi la nevoile voastre, spunându-vă inconştient *"atâta timp cât nu ceri ce vrei, te accept, altfel te resping"* atunci aţi înghiţit această injonctiune. Posibil o să intraţi în panică ori de câte ori sunteţi puşi să vă asumaţi rol de conducător, sau ori ce câte ori se iveşte ocazia de avansare la locul de muncă. La orice semn că ar putea accede la o funcţie de conducere, o să vă autosabotaţi. Mulţi romani folosesc din plin această injonctiune.

Această injonctiune corelează cu dezechilibre ale chakrelor trei şi cinci. Nevoia de recunoaştere, (prestigiu) nu este împlinită.

Injonctiunea *„Nu fi copil", ("nu te bucura", "nu te distra")* Când nu ţi s-a dat voie să te bucuri, să te distrezi ci doar să munceşti şi să înveţi şi tu te-ai conformat, atunci ai înghiţit această injonctiune. Părintele sau ambii părinţi se simt ameninţaţi de un copil prin preajmă spunând inconştient: *„Aici eu sunt Copilul, nu tu, ca atare tu trebuie să fii Părintele meu"*. Astfel, voi aţi fost Adultul în acea casă nu părinţii, ei fiind subfuncţionali. Părintele v-a negat nevoile, punând nevoile lui pe primul plan. Mesajele pot fi: *„eşti mare", "copii de vârsta ta nu se mai joacă"*. Mulţi copii din familii disfuncţionale, devin responsabili pentru creşterea părinţilor. Ei observă disfuncţionalitatea şi ca urmare iau decizia de a se maturiza înainte de vreme. Mulţi dintre strămoşii noştri au înghiţit la rândul lor acest mesaj. Pe vremuri, munca era valorizată, nu distracţia. Este firesc că mulţi adulţi din ziua de azi se tem de un comportament *„copilăresc"*, care de altfel este foarte firesc şi autentic în anumite circumstanţe (ex: reuniuni, petreceri, când suntem cu prietenii, partenerul, copilul). Dacă aveţi această injonctiune nu o să vă distraţi la petreceri, o să fiţi retraşi/retrase, catalogând comportamentele entuziaste drept *"copilăreşti"*.

Această injoncţiune este corelată cu disfuncţii ale chakrelor doi şi cinci. Nevoia de recunoaştere nu este satisfăcută.

La polul opus avem injoncţiunea *„Nu creşte, nu te maturiza"* cu varianta *„Nu mă părăsi"*. În cazurile acestea, părinţii nu vor să dea drumul copilului să devină adult, îl infantilizează, îl sufocă. Am întâlnit foarte des părinţi care îşi exagerează funcţia de părinte şi devin toxici prin suprafuncţionare, hiperprotecţie. Dacă nu aţi fost lăsaţi să vă părăsiţi părinţii, să vă faceţi o viaţă a voastră, atunci aţi preluat această injoncţiune. Mulţi dintre aceşti părinţi au anxietate de moarte atât de mare încât nu realizează că odrasla lor se maturizează, creşte şi ei îmbătrânesc şi mor şi atunci dau o subtemă a injoncţiunii *"Nu mă părăsi"*. Unii părinţi nu funcţionează decât în rol parental, în rest neavând un rol activ în viaţă (muncă, parteneriat, social) atunci îşi spun *"Fără rolul de mamă sau tată nu exist şi ca atare te-am făcut pentru a nu mă părăsi deloc"*. Ca atare copilul şi la maturitate va avea rolul de a rămâne copil şi aproape de casa părintească. Ideea conform căreia mulţi români fac copii *"pentru a le da o cană de apă la bătrâneţe"* vine în concordanţă cu această injoncţiune. Dacă o familie are mai mulţi copii, unul dintre ei va rămâne *"la vatră"* cum se spunea pe vremuri. Aceşti părinţi simbiotici, sufocanţi, devoranţi îşi consideră copilul o remorcă. Deseori adulţii cu această injoncţiune mai au una la fel de păguboasă: *"Nu simţi ce simţi tu, ci ce simt eu"* şi posibil *"Nu fii tu însuţi ci copilul Ideal pentru mine – adică apendicul meu"*. Această injoncţiune se observă uneori şi din punct de vedere fizic – adultul nu este crescut îndeajuns corporal, are fizic de copil.

Unii părinţi (mai ales taţii) transmit la adolescenţă acest mesaj sub forma *„Nu fi sexi"*, descurajând orice atitudine sexuală (a fetelor mai ales), deoarece le e teamă de propriile reacţii sexuale, sau de propria sexualitate. La români, această injoncţiune este întâlnită încă, destul de des, confundându-se cunoaşterea sexualităţii cu promiscuitatea. Sunt părinţi care şi la ora actuală le spun *"poveşti"* copiilor referitor la sexualitate şi sex.

Această injoncţiune este corelată cu disfuncţia chakrelor doi şi trei.

Dacă în familia voastră părinţii erau excesiv de pasivi, anxioşi, panicoşi, supraprotectivi, care văd peste tot pericole, fără iniţiative, atunci aţi preluat mesajul *"Nu fă nimic"*. Cunoaşteţi părinţi care spun *"nu pune mâna acolo, nu te urca dincolo"*. Aceştia dau inconştient mesajul *"nu face nimic, pentru că aşa eşti mai în siguranţă şi nu păţeşti nimic grav"*. Un adult care preia mesajul, va fi mai mereu în dubiu, va avea un comportament ezitant, pasiv, va avea dificultăţi în a găsi o soluţie la problemele lui.

Injoncţiunea *"Nu gândi* "este preluată transgeneraţional prin modelare. Dacă aţi avut părinţi care răspundeau sau gândeau pentru voi atunci aveţi această injoncţiune. Văd încă, foarte des părinţi care răspund pentru copiii lor, când întrebările sunt adresate copiilor. Mai mult, impun copilului să gândească la fel ca ei, acest mesaj fiind transmis prin model de familie. Cultural, fetele sunt încurajate să nu *"gândească"* ci doar să fie *"decorative"*. În loc să ceară ceva direct şi să gândească, sunt încurajate *"să se plângă"* sau *"să plângă"*.

O variantă a acestei injoncţiuni este interdicţia *"Nu gândi la sex"* pe care unii părinţi o transmit copiilor lor, la fel cum foarte des în cuplu se observă mitul de genul *"dacă ne iubim, nu ne gândim la bani"*.

Există generaţii întregi care refuză să îşi rezolve problemele şi să *"gândească"* la soluţii. Popoarele cu influenţă latină şi posibil cele arabe, transmit mai des injoncţiunea *"Nu gândi ce gândeşti tu ci gândeşte ce gândesc eu (părintele, şeful, statul, biserica)"*, decât popoarele nordice. În aceste societăţi, copilul nu este învăţat să gândească de mic, deoarece nici părintele la rândul lui nu a *"gândit"*. Nediferenţierea între gândirea proprie şi gândirea altora creşte gradul de simbioză, neautonomie. În societăţile comuniste, statul şi conducătorul gândea pentru popor şi poporul era bucuros că nu e pus să gândească şi să se responsabilizeze. Posibil la popoarele scandinave, nordice, această injoncţiune se întâlneşte mai rar, aceste popoare având un grad de diferenţiere, de individualizare, responsabilizare şi conştientizare de sine mai mare decât la popoarele latine. Ca să luăm un exemplu, părinţii din statele nordice îşi lasă copiii să se descurce foarte devreme în viaţă, punând limite între viaţa copiilor şi viaţa lor ca adulţi. Limitele mai clare sunt valori în societăţile nordice cu nivel economic mai ridicat, asta inducând şi o capacitare a copilului de a gândi cu mintea lui şi a se responsabiliza, nu de a gândi părintele pentru el şi pentru deciziile lui. Autonomia se poate realiza uneori şi prin lucruri foarte simple: de pildă copilul are camera separată şi pat separat de al părinţilor.

Nevoile cognitive (de a explora, de a cunoaşte) nu sunt satisfăcute.

Această injoncţiune corelează cu disfuncţii ale chakrei a şasea.

Un alt mesaj transmis de părinţi este *"Nu simţi"*, *"Nu simţi ce simţi tu, ci simte ce simt eu"*. Şi acest mesaj se preia prin modelare. Un exemplu tipic este gândirea disfuncţională de genul: *"fetele şi femeile nu trebuie să îşi exprime furia"*, *"băieţii şi bărbaţii nu trebuie să plângă, să simtă tristeţea, frica şi nici să le exprime!"*. Interdicţia poate fi diferită de la familie la familie: într-

o familie poate fi de a simţi unele sentimente, în altă familie de a exprima unele sentimente, în altele există ambele interdicţii.

Dacă aţi avut mame cloşti, supraprotective, simbiotice, anxioase care nu v-au lăsat să simţiţi senzaţii fizice fireşti, impunându-vă să simţiţi ce simt ele *"e frig, închide geamul sau pune-ţi puloverul"*, atunci se poate că nici azi nu ştiţi ce simţiţi de fapt şi nu aveţi încredere în instinctele voastre, în corpul vostru. Simţiţi încă ce simte părintele, nu ce simţiţi voi de fapt.

Această injoncţiune corelează cu disfuncţii ale chakrelor doi şi cinci. Nevoia de iubire nu este satisfăcută.

Dacă ascultaţi de mesajul *"Nu aparţine"* aţi avut parte în copilărie de atribuiri de genul *"timid, singuratic, nesociabil, introvert, diferit, dificil"*. Poate aţi făcut parte dintr-o familie ermetică social, fără contacte cu alte familii sau grupuri de oameni. Sunt persoane care spun *"ai mei nu aveau prieteni, nu primeau pe nimeni, nu ne trecea nimeni pragul casei, nu se vedeau cu nimeni"*.

Tot acest mesaj se preia de către copil, atunci când familia este marginalizată social (familie deportată, sau de o anumită etnie).

Această injoncţiune corelează cu dezechilibre ale chakrelor doi, patru şi şapte.

Nevoile de a aparţine şi de iubire nu sunt satisfăcute.

Mesajul *"Nu fi apropiat (fizic, afectiv)"*, sau *"Nu avea încredere"* este transmis de obicei la pachet cu interdicţia de a simţi şi nu îţi împărtăşi sentimentele. Dacă în familia voastră, părinţii îşi interziceau să simtă sentimente, senzaţii corporale şi să atingă aveţi această injoncţiune. Distanţa poate fi şi afectivă, părinţii nu îşi simt şi nu exprimă sentimentele, nu le declară, nu vorbesc despre ele. Copilul poate să îşi spună *"Dacă eu cer atenţie şi afecţiune şi nu primesc răspuns, atunci mai bine nu mai cer, ca să nu mai sufăr"*. Ca adult, îşi va reconfirma credinţa, presupunând că dacă se apropie de cineva suferă şi atunci nu se va apropia.

Injoncţiunea *„nu fi apropiat"* implică şi o interdicţie de apropiere fizică. În România, multă vreme educaţia s-a făcut pe principiul *"pe copii să îi pupi doar în somn"*. Dacă părinţii vă atingeau rar şi nu cu scopul de tandreţe, mângâiere ci doar pentru a vă întreţine curaţi şi a vă hrăni, atunci este posibil să nu vă simţiţi confortabil atunci când sunteţi atinşi. Mai mult, pe vremuri părinţii erau chiar ruşinaţi când erau observaţi fiind tandri în public. Copilului i se transmitea aceeaşi ruşine.

Tandreţea nu are legătură cu dependenţa. Părinţii pot fi tandri cu copiii şi fără a dormi cu ei în pat. Încă, la noi în ţară, multe mame dorm cu copilul în pat - nu cu partenerul – chiar la vârste înaintate ale copilului (12 ani).

Aceeaşi injoncţiune pot să o aibă copiii care au experimentat când erau foarte mici plecarea, absenţa, lipsa unui părinte sau moartea lui, fără a înţelege dispariţia. Aceşti copii pot decide inconştient *"Nu are rost să am încredere în cineva, nu are rost să mă bazez pe cineva pentru că oricum va pleca. Ca atare mai bine nu am încredere în nimeni. Dacă mă îndepărtez, nu sufăr"*. Ca adult va fi perceput ca având o atitudine distantă, suspicioasă. Chiar dacă cineva va fi prietenos cu el, el va fi suspicios şi va căuta mereu *"dovezi de respingere"* la celălalt. Dacă celălalt conform convingerii lui *"nu dă semne de respingere"*, îl va testa şi pune la încercări până când celălalt cedează şi rupe relaţia. Astfel persoana îşi confirmă decizia negativă de viaţă.

Această injoncţiune corelează cu dezechilibre ale chakrelor doi şi patru.

Nevoile de a aparţine şi de iubire nu sunt satisfăcute.

Altă decizie pe care poate s-o ia un copil este *"Nu fii sănătos, Nu fi bine"*. Această decizie o iau unii copii care au părinţi neimplicaţi, subfuncţionali sau excesiv de implicaţi, suprafuncţionali. Cunoaştem cu toţii familii în care părinţii muncesc mult, copilul este dus la creşă sau grădiniţă şi la un moment dat se îmbolnăveşte. Părinţii sufocanţi şi anxioşi atribuie copilului cuvinte ca: este *"bolnăvicios, firav, slab"*, vorbind des despre el altora în acest fel. Atunci copilul se comportă conform prescripţiei. Atunci unul dintre părinţi devine excesiv de grijuliu şi copilul înţelege că i se dă *"atenţie şi iubire"* doar când e bolnav. Ca atare va aplica această strategie pentru a rămâne acasă cu părintele (îl va durea burtica şi capul de fiecare dată când trebuie să meargă la grădiniţă şi când trebuie să se despartă de părinte) pe principiul *"Observ că doar dacă sunt bolnav/ă primesc atenţia ta. Prin urmare o să fiu mai mereu bolnav/ă"*. Dacă vă aduceţi aminte că vi se dădea atenţie excesivă când eraţi bolnavi şi acum aveţi tendinţa de a evada în boală când aveţi vreo problemă de rezolvat la servici, atunci ţineţi cont de această poruncă.

Alţi copii pot învăţa de la o rudă cu boală psihică, să fie bolnavi. Văzând că acesteia i se oferă atenţie, atunci se comportă şi ei la fel pentru ca să primească atenţie.

Această injoncţiune corelează cu disfuncţii ale chakrelor unu şi şase.

Există şi un altfel de mesaj puternic care afectează generaţii întregi, când un părinte transmite injoncţiunea şi adaugă următorul mesaj inconştient: *„să ţi se întâmple ţie, ca să scap eu"*. Fanita English îl numeşte *"Episcenariu"* (vezi

pagina 106 Stewart, Ian; Joines, Vann - AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacţională, Editura Mirton, Timişoara, 2004)

Dacă un părinte are în scenariul propriu de viaţă injoncţiunea *"Nu exista"*, o formă de a scăpa de ea este să o transmită psihologic generaţiilor viitoare crezând că în acest fel, scapă de ea: *"dacă tu mori eu nu voi muri"*. Părintele crede că se eliberează, transferând inconştient mesajul copilului său. Acest mesaj este şocant dacă îl analizăm conştient, însă din perspectiva stării eului de copil a părintelui care transmite mesajul, este firesc şi natural. Evident, nici un părinte nu îşi doreşte să îi moară copilul, însă inconştient poate să îi prescrie un asemenea destin. În înţelepciunea populară există o vorbă care spune cam aşa: *"blestemul de mamă nici preotul nu îl dezleagă"*. Acest blestem e denumit în analiza tranzacţională, cartof fierbinte, care influenţează generaţii întregi. De foarte multe ori copilul suportă consecinţele relaţiei toxice între bunici şi părinţi. În popor se spune că *"păcatele"* se transmit până la a şaptea generaţie. *"Păcatul"* de fapt nu e decât un *"cartof fierbinte"*, care poate să se transmită de la bunici la nepoţi.

Vorba bătrânească *"părinţii fac, copiii trag"* sau *"Părinţii au mâncat aguridă şi copiilor li s-au sterpezit dinţii"* demonstrează puterea acestui mesaj otrăvit.

Această injoncţiune transgenerațională corelează cu disfuncţii puternice ale primei, a doua şi a şaptea chakră, însă pot fi implicate şi celelalte chakre.

Prin metoda constelaţiilor sistemice/familiale (despre care o să citiţi în alt capitol) se lucrează chiar pe episcenariu (pe transmiterea transgenerațională a acestei loialităţi negative, a unor decizii de viaţă disfuncţionale).

Pe lângă aceste porunci, analiştii tranzacţionali vorbesc şi de contrainjoncţiuni sau contraporunci, care sunt date cu titlul implicit prin imperative categorice *"niciodată, întotdeauna, trebuie"* şi ajută la punerea în aplicare a poruncilor parentale, corelându-se cu injoncţiunile. *"Femeile trebuie să gătească acasă, nu să muncească." "Femeile trebuie să fie mereu elegante." "Bărbaţii trebuie să fie puternici şi fără milă." "Niciodată să nu vorbeşti despre nevoile tale." "Trebuie să fii întotdeauna deştept, cuminte."* Injoncţiunile se corelează adesea foarte bine cu contrainjoncţiunile şi astfel vom avea posibil la o femeie *"Nu fi copil"* cu *"Femeile trebuie să fie întotdeauna elegante şi să facă pe plac"* de aici poate o manie de a fi elegantă în orice situaţie, curată şi ordonată. Taibi Kahler, psiholog clinician, a descoperit că scenariul poate fi pus în aplicare prin drivere: Fii perfect, Încearcă din greu, Fii puternic, Fă pe plac, Grăbeşte-te. Dacă ele, la bază, nu

sunt rele, pot deveni nocive prin folosirea în exces. Fiecare dintre noi folosim unul sau două cu preponderenţă. De obicei cine are driverul *"Fii perfect"* nu are şi *"Grăbeşte-te"*, însă nu este o regulă. Driverul *"Grăbeşte-te"* nu este de sine stătător, fiind asociat cu unul folosit preponderent: *"Grăbeşte-te"* să *"Faci pe plac"*, *"Grăbeşte-te"* să *"Încerci din greu"* sau să *"Fii puternic"*.

Observaţi uşor persoanele cu driverul *"Fii perfect"* dominant. Ele se îmbracă exemplar, de obicei strict, ordonat, curat, aşa cum fac şi majoritatea lucrurilor din viaţa lor. Ele încep activităţi destul de greu şi deseori le termină greu pentru că nu? *"Totul trebuie să fie perfect"*. Se poate întâmpla ca o persoană de acest gen să înceapă o lucrare, roman şi să nu o termine niciodată. Ele tot acumulează informaţie, detaliu cu detaliu, informaţie care niciodată nu e perfectă, de aceea nici nu ajung să termine romanul. Sunt excelente în meserii care necesită analiză. "Fii perfect" este un driver des folosit în societatea noastră competitivă.

Persoanele cu driverul dominant *"Fii puternic"* poartă masca imperturbabilităţii şi a durităţii. Ele nu îşi arată emoţiile şi sentimentele şi se descurcă excelent în situaţii de criză, finalizându-şi activitatea. Ele preferă mai tot timpul să fie *"în priză"*. Fac faţă cu brio în tipul de muncă unde stressul este la el acasă. Îşi neagă vulnerabilităţile şi durerile. Acest driver, cu ceva timp în urmă era folosit cu preponderenţă de bărbaţi, însă acum este folosit *"cu succes"* şi de femei. Este un driver des folosit în societatea noastră competitivă.

Persoanele cu driverul predominant *"Fă pe plac"* sunt extrem de empatice, dulci, încurajează şi drăgălesc pe toată lumea, lăsându-şi propriile nevoi la urmă. Îndatoritoare şi hrănitoare cu alţii, ajung să nu se mai îngrijească pe ele însele. Excelează în domenii în care lucrul cu oamenii este în prim plan. Driverul este folosit mai des de către femei, decât de bărbaţi.

Persoanele cu driverul predominant *"Încearcă din greu"*, au tendinţa de a îşi alege munci la care să trudească din greu. Deseori dau multe detalii şi când vorbesc, nefiind concise. Parcă nu se simt bine dacă nu depun efort. Au deseori mai multe proiecte începute, fiind foarte dinamice, însă deseori nu le termină. Excelează când munca este plină de necunoscute şi când se încep multe proiecte, fiind foarte entuziaste.

Persoanele care folosesc şi driverul *"Grăbeşte-te"* pe lângă altul predominant fireşte se grăbesc şi mai mereu, nu le ajunge timpul. Ele merg şi vorbesc rapid şi fără întreruperi, însă întrerup pe ceilalţi, mâncând cuvintele. Au succes în activităţi care necesită spontaneitate.

Fiecare driver are avantaje şi dezavantaje, aşa cum în viaţă un tip de comportament este bun în anumite situaţii şi nefolositor sau nociv în altele.

Mai există şi atribuirile parentale: *"Tu eşti prinţesa mea", "Tu eşti bun la matematică şi prost la română", "Tu eşti generos", "Tu eşti oaia neagră", "Tu eşti urâtă, dar deşteaptă" "Tu eşti prostul clasei"* şi altele. În funcţie de sex se servesc anumite atribuiri.

Gândiţi-vă cum v-au influenţat atribuirile. Poate chiar cele *"bune"* de genul: *"Tu eşti bun la română"* v-au determinat să demonstraţi că sunteţi cu adevărat bun la acea materie şi dacă dezamăgeaţi, să vă simţiţi prost. La fel faptul că vi s-a spus *"Nu eşti bun la X materie"* v-a determinat să nu *"vă placă"* şi nici să mai învăţaţi la acea materie, că oricum nu eraţi "bun". Cât despre atribuirea *"Fii cuminte şi devreme acasă"* posibil era dată de foarte mulţi părinţi români şi stă în scriptul poporului român de a fi cuminte: *"Capul plecat sabia nu-l taie"*. Istoria noastră o dovedeşte din plin.

Injoncţiunile, contrainjoncţiunile, atribuirile se corelează unele cu altele. Imaginaţi-vă ce cocktail exploziv se formează astfel încât unii oameni ajung să îşi facă rău în diverse moduri sau să facă rău altora.

Unele persoane intră în anumite faze ale vieţii în antiscenariu, care este opusul scenariului. Adolescenţa este vârsta în care antiscenariul este vedetă. Antiscenariul nu înseamnă libertate, ci doar o inversare pasageră de roluri. A ieşi din scenariu presupune a ieşi şi din antiscenariu şi a decide conştient.

Dependenţa de substanţă

Cristiana Levițchi

Substanţele la care se referă deseori specialiştii când vorbesc despre dependenţe sunt următoarele: cafeina, alcoolul, nicotina, stimulentele (amfetamina), canabisul, cocaina, halucinogenele, opiacee, sedative, hipnotice sau anxiolitice, inhalante, anestezice, medicamente antiinflamatorii nonsteroidice, corticosteroizii, medicamentele antidepresive şi anxiolitice, antihistaminice, antihipertensive, medicamentele antimicrobiene, medicamente antiparkin-soniene şi alte medicamente vândute în farmacii fără reţetă.

Abuzul de substanţă este diferit de dependenţa de substanţă, însă ambele pot periclita viaţa persoanei care o consumă precum şi viaţa celorlalţi din jurul ei.

Persoana care abuzează de o substanţă (vezi DSM IV pag. 198) îşi periclitează viata ei şi a altora prin comportamentele periculoase şi riscante pe acea perioadă când prezintă intoxicaţie cu substanţă. Nu poate să îşi exercite rolurile profesionale, parentale, sociale în acea perioadă.

Persoana care are dependenţă de substanţă (vezi DSM IV pag. 197) consumă constant şi din ce în ce mai mult acea substantă pentru a ajunge la o stare emoţională "benefică", având nevoie de cantităţi tot mai mari şi timpul ei este folosit preponderent în scopul achiziţionarii substanţei. Ajunge să fie nefuncţională în mai multe aspecte din viata ei.

Studiile arată că multe dintre substanţele de mai sus au şi un rol benefic în anumite afecţiuni somatice şi nu numai. Dacă privim alb şi negru atunci ar trebui distruse toate substanţele de mai sus, ceea ce este şi irealist la ora actuală şi neeficient.

Hipnoticele, somniferele, anxioliticele, amfetaminele, cofeina chiar, sunt tot droguri care sunt mult mai acceptate social decât drogurile puternice heroina, cocaina. Amfetaminele sunt folosite pentru creşterea activismului (sportivi, luptători) şi medicamente care conţin pseudoefedrină (ex. paracetamol sinus) sunt prescrise medical pentru decongestionare nazală şi sinusală. Cât despre somnifere şi anxiolitice persoana care consumă în exces aceste medicamente este *"înţeleasă"* de anturaj. Medicamentele au rolul lor în tratarea tulburărilor afective, insomniilor, însă luate timp îndelungat, adâncesc tulburările. Şi antidepresivele devin droguri. De ceva vreme însă multe persoane au înţeles rolul psihoterapiei în tratarea acestor tipuri de tulburări şi nu mai apelează aşa de des la aceste medicamente. Prin psihoterapie persoana elimină simptomatologia (stări depresive cu insomnie sau fără, stări anxioase, atacuri de panică, fobie socială) şi mai departe, dacă are motivaţie să lucreze, caută cauza, îşi modifică gândirea disfunctională, învaţă să *"răspundă"* altfel la evenimentele de viaţă.

Deseori depresia şi anxietatea (sau alte tulburari afective) sunt atât de mult corelate cu alcoolismul, încât nu se ştie dacă tulburările respective conduc la alcoolism sau invers, alcoolismul determină tulburările respective. Unele persoane care ajung dependente de alcool au anxietate socială, teamă de respingere, stimă de sine slabă convingeri negative privind relaţiile cu ceilalţi şi consideră că dacă beau *"prind curaj"*. Unele din persoanele cu dependenţă de alcool spun *"Beau pentru că sunt trist/ă."* Altele spun *"Sunt trist/ă pentru că beau"*. Până la urmă nu ştim ce determină ce. Dacă la începutul consumului, persoana devorează alcoolul şi drogul, mai târziu alcoolul şi drogul devorează persoana. Important este că boala psihiatrică se

corelează cu dependenţa. Vom vedea mai departe cauzele transgeneraţionale ale dependenţelor. Practic, aceste persoane au nevoie de o antrenare a abilităţilor sociale, emoţionale, de a îşi dezvolta inteligenţa emoţională şi socială, pe lângă tratament psihiatric, psihoterapeutic (individual, familie, grup de suport) şi medical.

În toate cazurile, este nevoie să diferenţiem între obişnuinţa de abuz ocazional (exemplu în ce priveşte alcoolul - *"beţia"*) şi dependenţă (consumul cronic de cantităţi din ce în ce mai mari). O persoană care se ameţeşte după o doză sau două de băutură alcoolică nu este dependentă, tocmai pentru că toleranţa ei la alcool este scăzută.

Organizaţia mondială a sănătăţii consideră consum moderat de alcool pentru femei maxim două băuturi (unităţi) pe zi şi pentru bărbaţi maxim trei băuturi pe zi.

De obicei, consumul zilnic a unei cantităţi mici de alcool nu se asociază cu boli psihiatrice/neurologice/somatice (spre deosebire de abuzul de alcool şi dependenţa de alcool). Este adevărat că în cazul bolilor somatice, contează şi cât de "naturale" sunt produsele respective din alcool, de sănătatea fizică a persoanei în cauză, respectiv de factorii genetici, de cât de scundă, slabă este persoana. Două băuturi pe zi pentru o persoană mignonă şi slabă nu înseamnă acelaşi lucru ca pentru o persoană înaltă şi solidă.

În momentul în care încep să se deterioreze relaţiile cu cei din jur, când persoana nu mai dă randament la servici din cauza alcoolului, când a condus sub influenţa alcoolului atunci alcoolul are întâietate pentru acea persoană în detrimentul altor aspecte şi persoane din viaţa acesteia.

Persoana care abuzează de alcool poate s-o facă pentru că trece (sau a trecut) prin evenimente de viaţă stresante pe care nu le poate gestiona. Riscul mare este că ea să devină dependentă de alcool în aşa fel încât alcoolul să devină însoţitor permanent. În acel moment, negarea este aşa de mare încât oricine i-ar spune că are probleme cu alcoolul şi că are nevoie de ajutor ea nu va recunoaşte. Pe de altă parte alcoolul face parte din viaţă. Este natural. Este acceptat social. În multe comunităţi rurale se crede că *"nu eşti bărbat dacă nu bei"*. Deci, este şi dificil de tratat atâta timp cât noţiunea de *"prea mult"* în ce priveşte alcoolul, nu există pentru mulţi romani.

Fumatul este folosit des în situaţii sociale când persoana nu ştie ce să *"facă cu mâinile"* se simte anxioasă, neadecvată sau în situaţii de stress mare la locul de muncă. Ţigareta ajută pe mulţi să se simtă mai *"importanţi"*. Preadolescenţii şi adolescenţii folosesc des fumatul şi alcoolul pentru a se simţi acceptaţi de grup. Nevoia deci este de a fi acceptaţi. Poate dacă

abilităţile sociale ar fi învăţate în familie sau predate din copilărie (în şcoli) atunci ar fi mai puţini adolescenţi care ajung adulţi adictivi. Există o mare diferenţă între o persoană care savurează un trabuc sau o ţigaretă la o anumită perioadă de timp şi o alta care fumează un pachet de ţigarete pe zi.

Unele droguri sunt folosite cu succes în anumite tratamente medicale. Drogul în sine (ca şi celelalte substanţe) nu este rău, depinde cum este folosit. Consumul de marihuana este tolerat în anumite ţări, însă cofeina, tutunul, alcoolul sunt tolerate în mai toate ţările occidentale. Cofeina, tutunul şi alcoolul sunt droguri legale. Mai mult, din ce în ce mai multe persoane devin dependente de cofeina din Coca-Cola şi alte băuturi energizante.

Statele care au dezincriminat cultivarea şi consumul individual al unor droguri uşoare au avut ca argument stoparea fenomenului criminalităţii şi violenţei sociale. Cu cât ceva e interzis cu atât unele persoane doresc să posede acel ceva interzis. Într-un anumit fel, paradoxal se câştigă un anumit control al consumului de droguri prin legalizarea unora dintre ele. Din păcate, persoana dependenţa de drog are şi alte dependenţe şi toate cumulate îl împing de multe ori spre violenţă, autoviolenţă, moarte. Care să fie durerea atât de profundă astfel încât dependentul de heroină să simtă nevoie de o anestezie aşa de mare?

Partea cu adevarat problematică, este ca o dată instalată dependenţa de substanţă persoana începe să aibă diverse tulburări psihologice/psihiatrice pe lângă cele somatice: psihoză indusă, tulburări de dispoziţie, tulburări anxioase, disfuncţii sexuale, probleme cu somnul, demenţă, delirium.

Auto violenţa şi violenţa sunt des întâlnite la persoanele care au o dependenţa de substanţe. Deseori însă, o persoană dependentă de o substanţă este posibil să fie dependentă de jocuri de noroc, de sex sau alte dependenţe. O persoană cu dependenţă de substanţă devine aşa de neglijentă cu viaţa ei datorită deteriorării cognitive, neurologice încât foloseşte impulsivitatea în toate aspectele vieţii sale.

În cabinetul de psihoterapie, rar apare de bună voie, o persoana cu dependenţa de alcool sau drog, câmpul conştiinţei fiind foarte îngust în perioadele când este treaza. Vine fie adusă de familie, fie trimisă de servici. Sau cel mai des apare la psihoterapie o ruda apropiată.

Persoana care însoţeşte până la anulare o alta dependenţă, se numeşte codependentă. Deseori ea are o dependenţă de relaţia disfuncţională cu acel dependent şi intră în rol de Salvator – Victimă. În familia ei de bază întâlnim des multe dependenţe şi de multe ori violenţe. Ca şi copil s-a simţit

datoare să salveze părintele sau ruda cu dependenţă. A învăţat de mică să ajute, să se sacrifice, să îşi sacrifice nevoile personale, să îşi reprime furia şi neputinţa. Ca şi adult îşi alege ca partener care are o dependenţă (sau unul care devine dependent pe parcursul relaţiei), sperând în secret că *"o să fie altfel"* ca în copilărie. *"Poate acum o să fie altfel"*. Ele însele suferă de carenţă emoţională din copilărie şi practic nu au de unde oferi iubire. Iubirea lor pentru partenerul cu dependenţă este bolnăvicioasă, neîntregită. Persoana care are codependenţă nu trăieşte viaţa pentru sine, ci pentru celălalt, dorind să îl salveze, aşa cum persoana cu dependenţă nu trăieşte *"cu persoana"* de lângă el ci *"cu substanţa"*. La nivel profund cele două seamănă foarte mult. Ambele au trecut prin suferinţă în copilărie, nu au stimă de sine echilibrată, nu şi-au permis să fie ele însele, au avut părinţi abuzivi fie prin neglijenţă, fie prin violenţă. Ambele trăiesc într-o anestezie emoţională şi mentală, neavând puterea de a îşi folosi raţiunea şi de a rupe cercul vicios.

Multe femei în România sunt căsătorite cu bărbaţi care au dependenţă de alcool. Ele suportă deseori toate efectele colaterale ale consumului de alcool. Sadismul şi masochismul psihologic, se întâlnesc des în familiile dependenţilor de substanţe. Persoanele aflate în acest carusel violent, găsesc plăcere în durere. Durerea nu înseamnă dragoste, însă pentru ele este *"firescul"*. *"Firescul"* înseamnă deseori ceea ce au experimentat în copilărie. Normal şi firesc pentru un copil crescut într-o familie în care un părinte sau ambii aveau o adicţie, este că iubirea înseamnă durere. În familia lor se joacă jocuri psihologice de durată, fiecare din membri are rol predilect, însă intră pe rând în rol de victimă, salvator, persecutor. Persoana codependentă pe de o parte este victimă, însă pe de alta e călău al celeilalte. E ca şi cum nu s-ar putea desprinde unul de altul. Simbioza lor nesănătoasă este dusă la paroxism astfel încât povestea se sfârşeşte când unul sau ambii ajung la morgă. Copiii care au un părinte cu o dependenţă de substanţă vor suferi toată viaţa din cauza atmosferei terifiante din familia de bază (dacă alcoolul a fost însoţit şi de abuz atunci trauma este foarte mare). Deseori vor încerca mereu şi mereu să salveze pe cineva în viaţa lor, căutându-şi inconştient parteneri cu o adicţie sau devenind ei înşişi adictivi. De aceea rudele persoanei cu adicţie au nevoie şi ele de intervenţie psihoterapeutică.

BCU IAŞI

Ce se produce în organismul persoanelor dependente de substanţe

Clara Toma

Consumul substanţelor ce dau dependenţă este generator de fenomene foarte complexe, fiziologice, psihice, mentale, morale, dar şi de natură socială. În primul rând însă sănătatea persoanei consumatoare este grav afectată: sistemul nervos şi psihicul, ficatul, inima cedează treptat sub acţiunea substanţelor folosite.

La scurt timp după contactul cu o doză de alcool, după inhalarea fumului unei ţigări sau în cazul folosirii unei substanţe cu efect stupefiant, trilioane de molecule nocive pătrund în fluxul sanguin şi în creierul consumatorului. O dată ajunse acolo, ele declanşează o serie de reacţii chimice şi electrice, un fel de lanţ de reacţii neurologice care se propagă în întreaga cutie craniană şi modifică realitatea interioară a minţii.

Date fiind complexitatea acestor reacţii şi modul în care mintea funcţionează în general, nu este deloc surprinzător faptul că oamenii de ştiinţă s-au străduit foarte mult pentru a-şi da seama de mecanismele dependenţei. De ce anumite substanţe creează într-o primă fază o senzaţie de bine? De ce anumiţi oameni devin atât de uşor sclavi ai alcoolului, ai cocainei, ai nicotinei şi ai altor substanţe stupefiante, în timp ce alţii pot pur şi simplu să renunţe la ele cu uşurinţă? Ceea ce pare a uni toate aceste substanţe psihotrope este uşurinţă deosebită cu care ele cresc nivelul unei substanţe din creier numită dopamină.

Ca şi serotonina (substanţa chimică din creier afectată de antidepresive ca Prozac), dopamina este un neurotransmiţător - o moleculă care transmite mesaje de la un neuron la altul. Serotonina este asociată cu sentimente de tristeţe sau de bună dispoziţie, iar dopamina cu plăcerea şi exaltarea. Nivelul dopaminei se modifică în mod obişnuit prin îmbrăţişare, sărut, la auzul unor cuvinte de laudă, sau printr-un câştig neaşteptat etc., dar poate să depăşească anumite limite în cazul stimulării prin stupefiante sau alcool.

Această aşa-numită "molecula a dependenţei" nu va genera niciodată efecte nefaste în cazul unei stimulări naturale a stărilor de plăcere, fericire, bucurie, pe care le trăim fără ajutorul substanţelor stimulente. În cazul abuzului de alcool sau de droguri, funcţiile normale ale acestor neurotransmiţători sunt însă perturbate, iar capacitatea celulelor din creier specializate pentru absorbirea excesului acestor substanţe este scăzută. De

asemenea, la scurt timp după încetarea efectului substanţei cu rol stimulent, nivelul dopaminei scade brusc sub normal, ceea ce determina o stare de gol lăuntric şi de lipsă chinuitoare. Astfel se ajunge în situaţia paradoxală în care se începe consumul acestor stimulente pentru a obţine o stare de euforie şi a creşte nivelul dopaminei după care se ajunge, o dată cu dependenţa, la necesitatea consumului de substanţe stimulante pentru ca acest nivel să nu scadă prea mult, ceea ce din nou ar putea genera perturbări considerabile asupra sistemului nervos.

"Alcoolul şi drogurile acţionează precum un baros asupra activităţii cerebrale", observă doctorul Eric Nestler de la universitatea Yale. "Acestea afectează şi chiar distrug în mod iremediabil multe legături neuronale."

Majoritatea drogurilor de abuz, fie depresive (cum ar fi heroina) sau stimulente (cocaina), imita structura neuroransmiţătorilor.

Neurotransmiţătorii reprezintă, în opinia specialiştilor, substratul biologic al fiecăruia gând sau emoţii, al memoriei şi al procesului de învăţare; ei conduc semnale de la celulele nervoase la creier. Dintre cei 50 de neurotransmiţători descoperiţi până în prezent, şase, incluzând dopamina, sunt afectaţi de către alcool, tutun şi droguri, având un rol în procesul de dependenţă.

Cu toate acestea, nu toţi cei care consumă droguri, alcool sau tutun ajung dependenţi de la prima doză, fiind necesare anumite condiţii favorizante, una dintre cel mai importante fiind starea psihică.

Alte informaţii utile privind alcoolismul şi dependenţa de droguri

Clara Toma

Literatura de specialitate are o abundenţă de informaţii, păreri, argument, studii şi cercetări, teste şi chestionare privind alcoolismul şi dependenţa de droguri. Întrucât această carte îşi propune să nu fie un studiu academic, ci un ghid în care să existe cât mai multe informaţii cu caracter orientativ, redau în paginile ce urmează extrase dintr-un material preluat de pe site-ul www.dependenţa.ro, site pe care îl recomand. Mulţumesc domnului Alexandru Lescau care şi-a dat acordul pentru preluarea în această carte a unor informaţii de pe site, pe care le consider necesare în cuprinsul acestei cărţi.

Ce este alcoolismul?

Alcoolismul sau dependenţa de alcool este consumul de băutură alcoolică, ocazional sau periodic, indiferent de mijloace sau consecinţe asupra persoanei sau familiei, cu scopul schimbării stării de dispoziţie sau acela de a evita stările neplăcute fizice sau psihice cauzate de sevraj. La aproximativ 24-48 de ore de la întreruperea consumului de alcool persoana alcoolică poate avea simptome de sevraj. Cele mai frecvente simptome de sevraj sunt:

- stare de indispoziţie, anxietate, nervozitate, iritabilitate;
- tremor al mâinilor sau al picioarelor;
- transpiraţie, stare de greaţă şi/sau vărsături;
- durere de cap;
- tulburări de somn.

Aceste simptome se ameliorează sau dispar complet la reluarea consumului. Pe măsură ce boala dependenţei se agravează apare şi pierderea controlului cantităţii consumate. Persoana dependentă începe să-şi dea seama că este ceva în neregulă cu felul de a bea şi încearcă să bea "controlat". Îşi propune sau îşi promite că va bea doar un pahar sau că va bea doar cu anumite ocazii, dar promisiunile sunt încălcate de fiecare dată. De cele mai multe ori, persoanele care consumă abuziv alcool sau cele dependente de alcool neagă sau refuză discuţiile referitoare la consumul şi problemele cauzate de dependenţa de alcool. Consumul de alcool poate cauza în timp dependenţă psihică şi dependenţă fizică.

Semne ale dependenţei psihice:

- starile de indispoziţie (frustrare, anxietate, stări depresive) sunt înlăturate prin consum
- anticiparea consumului, planificarea consumului şi a ocaziilor de a consuma
- evocarea cu plăcere a momentelor de consum, memoria momentelor plăcute
- în faţa unor situaţii limită sau a unor momente cu mare presiune emoţională (deces, boală, divorţ, pierdere, câştig, euforie) dependentul se gândeşte automat la consumul de alcool.

Semne ale dependenţei fizice:

- în lipsa consumului apare tremuratul matinal al mâinilor şi palmelor
- dificultăţi de coordonare a mişcărilor, probleme de echilibru şi de mers
- transpiraţie, stare de greaţă şi/sau vărsături;
- durere de cap, tensiune, probleme cardiace;
- tulburări de somn

- alte semne specifice sevrajului alcoolic

Toate acestea dispar sau se ameliorează imediat ce persoana consumă băutură alcoolică.

Diverse motive ale consumului de alcool:

Consumul de alcool este o metodă rapidă şi plăcută de a modifica emoţiile, sentimentele, stările de dispoziţie în general. În general se apelează la consumul de alcool când apare o stare emoţională neplăcută (tristeţe, vină, melancolie, anxietate, frustrare). Alte motive des invocate de consumatori sunt: supărarea, bucuria, agresivitatea, povara singurătăţii sau povara psihologică a responsabilităţilor, bucuria, îmbunătăţirea relaţiilor cu ceilalţi, socializare, alungarea temporară a stresului, apărarea împotriva sentimentelor neplăcute, curajul de a spune ceva, stimulare sexuală temporară, dorinţa de recompensare, plăcere.

Tipuri de alcoolici

Felul de a bea diferă de la persoană la persoană. Ca atare abuzul de alcool şi dezvoltarea alcoolismului (a dependenţei de alcool) difera în functie de frecvenţa şi cantitatea care se bea, de motivaţia consumului şi de perioada de pauza dintre consumuri. Profesorul E. M. Jellinek a studiat comportamentul de consum al alcoolicilor şi a descris cinci (V) tipuri de băutori:

1. Băutorii de tip ALFA

Motivul principal al consumului: relaxare, destresare, evadarea din stări de dispoziţie neplăcute.

Aceştia consumă alcool pentru a se uşura, încercând să-şi rezolve prin aceasta diferite probleme. În această formă încă există control asupra consumului de alcool dar progresiv se poate instala dependenţa. Exemple: consumul unui paharel înainte de dans, înaintea unei intâlniri importante, seara acasă în faţa televizorului, etc.

2. Băutorii de tip BETA

Motivul principal al consumului: obişnuinţa de a asocia orice situaţie/eveniment cu consumul de alcool.

Aceştia consumă frecvent alcool, cu diferite ocazii, fără a fi încă instalată dependenţa. Totuşi pot apărea anumite acuze legate de complicaţii organice datorate abuzului de alcool (boli de ficat, de stomac, etc.) Exemple: consumă alcool la nunţi, botezuri, petreceri, sărbători, aniversări, etc.

3. Băutorii de tip GAMA

Motivul principal al consumului: nevoia psihică şi fizică de consum. În lipsa consumului apar stări psihice şi fizice neplăcute (depresie, iritabilitate,

nervozitate, melancolie, agresivitate, agitaţie psiho-motorie, dureri şi indispoziţii fizice).

Aceştia sunt dependenţi de alcool în primul rând psihic, dar şi fizic. Nu mai pot controla cantitatea de alcool consumată (după primele pahare îşi pierd măsura, consumă în continuare, apare starea de ebrietate). Exemple: consumă pe parcursul unei zile cu diferite ocazii, mai ales dimineaţa pentru înlăturarea simptomelor neplăcute (tremurul mâinilor, greutatea vorbirii, pierderea echilibrului) şi seara pentru a putea avea un somn cât de cât confortabil.

4. Băutorii de tip DELTA

Motivul principal al consumului: nevoia fizică de a consuma alcool, obişnuinţa.

Aceştia sunt dependenţi de alcool în primul rând fizic. Pot păstra o perioadă mai lungă controlul asupra cantităţii de alcool consumată (nu se îmbată tare, dar nici nu pot renunţa). Exemplu: obiceiul zilnic, ca după serviciu, cu colegii să bea 2 beri la barul din cartier.

5. Băutorii de tip EPSILON (periodici)

Motivul principal al consumului: decopensare, lipsa capacităţii de a menţine un echilibru, stare de epuizare sau de depăşire a resurselor funcţionale fizice şi psihice.

Aceştia sunt dependenţi de alcool consumând necontrolat timp de câteva zile, având, însă şi perioade mai lungi fără consum abuziv. Ca lungime de timp pauzele dintre episoadele de consum pot varia între câteva săptămâni până la 5-6 luni de zile. Exemplu: după o pauză de 6 luni de zile, de revelion se începe consumul şi ţine 1-2 săptămâni, persoana fiind aproape permanent în stare de ebrietate.

Efectele alcoolismului asupra organismului.

Seneca (4.î.Hr. - 65 după Hr.) descria alcoolismul ca fiind nebunie liber consimţită care permite să iasă la iveală orice slăbiciune. Beţia se transformă în cruzime aproape nemijlocit, căci sănătatea minţii se degradează iar cel atins de beţie devine dezinteresat, indiferent şi superficial. Efecte dăunătoare asupra organismului sunt de aşteptat în timp cu mare probabilitate, dacă doza medie zilnică depăşeşte aproximativ 40 de grame de alcool pur.

Ca aliment 1 kg de alcool are o putere calorică de 29 MJ, dar nu conţine vitamine, săruri minerale etc). Un litru de bere conţine 2000 kJ, acoperă 20% din necesarul de energie al unui bărbat ce presteaza o activitate cu eforturi fizice medii.

Prezentam aici unele dintre efectele alcoolismului asupra organismului:

I. Alcoolul acţionează în organism ca factor de stres: creşte tensiunea arterială, sunt eliberate în sânge mai multe substanţe ca: lipide, zaharuri, cortizon.

II. Organismul foloseşte energie pentru înlăturarea alcoolului din organism, energie care ar fi fost necesară pentru buna lui funcţionare. Metabolizarea alcoolului la nivelul ficatului, "fură" 80% din oxigenul necesar funcţionării acestui organ. Astfel alcoolul devine un "parazit metabolic". Celulele cardiace şi cele nervoase au cel mai ridicat consum de oxigen şi suferă cel mai mult sub influenţa alcoolului.

III. Abuzul de alcool, consumul matinal "pe stomacul gol", duce la malnutriţie. Organismul este lipsit de proteine, substanţe minerale şi vitamine. Pe lângă reducerea aportului acestor elemente importante din hrană, excesul de etanol are ca efect reducerea progresivă a capacităţii intestinului subţire de a resorbi substanţe importante ca: vitamina B1, acidul folic, iar mai tarziu sodiu şi apa.

IV. Produşii de înaltă toxicitate rezultaţi din descompunerea alcoolului (de ex. acetaldehida) afectează celulele nervoase.

Incapacitatea progresivă a intestinului subţire de a absorbi substanţe vitale bunei funcţionări a organismului (vitamine în special A şi C, săruri minerale), cauzează în timp tulburări nervoase şi tulburări cu origine somatică. Pierderea calciului, a fosfaţilor şi a vitaminei D ca urmare a consumului de alcool, duce la pierderea masei osoase şi la creşterea pericolului de fracturare. Inflamaţiile mucoaselor gastrice şi duodenale, precum şi fisurile la nivelul inferior al esofagului duc la sângerari grave. Consumul permanent de alcool creşte de zece ori mai mult riscul de îmbolnăvire de cancer esofagian. Sub incidenţa suferinţei intra şi muşchiul cardiac. Îmbolnăvirea acestui muşchi se numeşte cardiomiopatie. De patru ori mai mulţi alcoolici mor din cauza tulburărilor cardiace decât de ciroză.

Cele mai frecvente complicaţii somatice determinate de consumul de alcool sunt:

- gastritele toxice
- ulcere
- pancreatita
- diabet zaharat
- hepatita cronică
- ciroza hepatică
- polinevrita periferică

- convulsii
- accidente vasculare cerebrale şi miocardice.

Efectele alcoolului asupra creierului, sistemului nervos şi psihicului.

Pentru sistemul nervos central alcoolul acţionează în funcţie de cantitatea consumată: în doze mici, până la 200 ml de bere sau 1 pahar de 100ml de vin, se produce un efect stimulator (creşte debitul verbal, dispar inhibiţiile, creşte gradul de iritabilitate nervoasă), dar consumat în doze mai mari are efect inhibitor (reacţii slabe la stimuli dureroşi, capacitate de discernământ slabă, atenţie şi memorie alterate). Alcoolul este un alt tip de drog, o substanţă psihoactivă şi un toxic celular cu efect tranchilizant asupra sistemului nervos central. Acţiunea sa constă în inhibarea transmiterii impulsurilor nervoase. De exemplu, se înregistrează scăderea vitezei de reacţie şi slăbirea atenţiei. Efectele psihologice ale consumului de alcool pot crea impresia depăşirii stărilor de teama şi inhibare, poate să faca singuratatea mai suportabilă, pot diminua sentimentele de inferioritate.

Celulele nervoase nu se regenerează. La fiecare consum de alcool sunt distruse mii de celule nervoase. Distrugerea treptată a neuronilor se observă în timp, mai ales de către persoanele apropiate alcoolicului. Această reducere a numărului neuronilor cauzează şi reducerea performanţelor creierului, vizibile în scăderea capacităţii de memorizare (apar lacune de memorie), a capacităţii de gândire, de înţelegere, pierderea simţului critic şi a discernământului. Consumul abuziv poate cauza în timp deteriorări şi leziuni organice la nivelul creierului, ajungându-se la psihosindromul organic, la convulsii, delirium tremens sau la demenţă.

Din punct de vedere psihic, dependentul de alcool manifestă o răceală emoţională, o alterare treptată a sentimentelor, indispoziţii frecvente şi schimbări bruşte a opiniilor.

Mai pot să apară:

- nelinişte interioară, agresivitate, iritabilitate
- tulburări de somn, coşmaruri,
- lacune de memorie (nu-şi mai aduce aminte ce a făcut în urmă cu două ore sau două zile)
- depresie, frică, complexe de inferioritate ascunse uneori în spatele unei faţade de grandomanie
- lipsă de voinţă, promite dar nu-şi ţine promisiunea
- izolarea şi reducerea sferelor de interes
- lipsa igienei corporale, decădere fizică şi psihică.

Efectele alcoolului asupra vieţii sociale

Dependenţa de alcool cauzează în timp alterarea sentimentelor şi relaţiilor cu membrii familiei, tulburarea relaţiilor interpersonale la servici şi în cercul de prieteni, reducerea sentimentelor de responsabilitate, neglijarea educaţiei copiiilor, întârzierea şi absenţa de la locul de muncă, accidente de munca şi de circulaţie, delicvenţă, divorţ, pierderea locuinţei şi a locului de muncă.

Evoluţia dependenţei de alcool - fazele bolii

S-au făcut numeroase studii pe persoanele dependente de alcool iar cercetătorul E.M. Jellinek a elaborat o descriere sintetică a evoluţiei dependenţei de alcool. Acesta prezintă evoluţia alcoolismului în patru faze:

F1. Faza Pre-alcoolică

Este faza în care alcoolul se consumă ocazional, la petreceri, sărbători, protocoale, etc. În acest stadiu nu există dependenţă fizică şi psihică. Dependenţa se poate crea prin:

- consum de alcool repetat. Mulţi consumatori în exces nu depăşesc niciodată acest punct.
- cantitatea de alcool creşte din ce în ce mai mult cu fiecare ocazie de consum

F2. Faza de Debut

În această fază, sunt "asigurate", de către consumator toate condiţiile pentru dezvoltarea dependenţei. Consumatorul manifestă următoarele simptome:

1. Amnezie
2. Consum de alcool pentru efectul în sine
3. Ascunderea alcoolului
4. Preocupare faţă de alcool
5. Sorbirea cu sete a primului pahar
6. Sentiment de vinovăţie privind alcoolul
7. Evitarea conversaţiei pe tema alcoolului
8. Amneziile apar după aproape fiecare consum

F3. Faza Critică

Este faza în care dependenţa de alcool este deja instalată. Alcoolicul manifestă următoarele:

9. Pierderea controlului, persoana nu mai poate controla voluntar cantitatea de băutură consumată, se pierde simţul măsurii, se consumă până la beţie, ebrietate, intoxicaţie, comă alcoolică.
10. Raţionalizarea şi justificarea consumului, negarea bolii

11. Grupul de consumatori devine o sursă importantă pentru respect şi stimă de sine

12. Comportament agresiv, remuşcare şi sentimentul de vină persistentă

13. Modificarea comportamentului, tulburări de comportament

14. Întreruperea relaţiilor sociale

15. Pierderea serviciului, incapacitatea de a prelua sarcini şi responsabilităţi

16. Pierderea interesului pentru activităţi casnice, hobbyuri, alte activităţi

17. Re-interpretarea relaţiilor personale

18. Auto-compătimire marcată, stări depresive

19. Gândire iraţională - crede fapte sau lucruri fără fundament real, interpretare negativă

20. Protejarea băuturii, neglijarea hranei, a igienei corporale şi a aspectului fizic

21. Prima spitalizare, probleme medicale în urma complicaţiilor date de consum

22. Gelozia alcoolică, scăderea capacităţii sexuale, impotenţa

33. Consum matinal de alcool

F4. Faza cronică

Este ultima faza a dependenţei. Din acest punct, nu mai există cale de intoarcere la "bautul controlat". În acest stadiu dependenţa se manifesta prin:

34. Consum permanent de alcool - de unul singur sau în compania prietenilor de pahar

35. Deteriorare etică - sistemul de valori s-a modificat

36. Deteriorare reversibilă a gândirii

37. Deteriorare socială prin compania consumatorilor

38. Înlocuirea oricărei băuturi cu alcool

39. Tremurături, consum pentru evitarea sevrajului

40. Refuzul de a accepta starea de degradare fizică şi psihică

41. Psihoze alcoolice determinate de consumul de alcool:

1. Beţia patologică - Este o stare de excitaţie, respectiv sedare declanşată prin consumul de alcool, cu recunoaşterea defectuoasă a realităţii, iluzii şi halucinaţii. Frica excesivă sau furia, agresivitatea puternică, starea de afect şi atitudinea violentă pot apărea, în unele cazuri, deja la ingerarea de cantităţi minime de alcool (probabil în urma unei predispoziţii individuale, de ex.

date de leziuni la nivel cerebral). Durata acestor manifestări este limitată în timp (5-15 min.). Urmează somnul terminal şi amnezia evenimentului.

2. Delirum tremens - Reprezintă o stare gravă în care apar halucinaţii vizuale majore, aprecierea greşită a realităţii, agitaţie psihomotorie severă, transpiraţii profuze, tremurături, dereglări periculoase ale frecvenţei cardiace şi tensiunii arteriale. În trecut, starea de delirium tremens era adesea letală, mortalitatea a scăzut semnificativ în ultimii ani mulţumită unor medicamente noi.

3. Halucinoza alcoolică - Se aud voci vorbind între ele, precum şi voci care vorbesc despre, comentează, critică persoana consumatorului. Halucinaţiile complexe de situaţii includ scene de urmărire şi asediu şi se asociază cu anxietate maximă!

4. Gelozia obsesivă a alcoolicului - Este obsesia adesea incorigibilă, că partenera "merge" cu altul. Se manifestă de regulă zgomotos şi cu un vocabular ordinar. Originea se găseşte în relaţia tensionată a cuplului, datorată tocmai consumului de alcool, precum şi în atitudinea evidentă de refuz din partea partenerei. Se adaugă problema impotenţei, sentimentele de vinovăţie din cauza abuzului de alcool, sentimentul de umilire şi, nu în ultimul rând, frica de a-şi pierde partenerul de viaţă.

5. Encefalopatia Wernicke - Este o inflamaţie acută a creierului ce poate pune viaţa în pericol (include somnolenţa, paralizia globilor oculari şi ataxia = tulburarea coordonării mişcărilor).

6. Sindromul Korsakov - Tulburări grave ale memoriei, pacientul confabulează mult.

Fenomene de sevraj asociate acestor tulburări cauzate de consumul de alcool:

Hipertensiunea arterială, transpiraţia profuză, tremurături, dureri la nivelul întregului corp (la nivelul trunchiului), anxietate, predelir, tulburari de somn.

Un sindrom acut de sevraj reprezintă întotdeuana o indicaţie pentru internarea în spital. Aici, se urmează un tratament cu medicamente psihotrope anxiolitice, hipotensoare şi perfuzii pentru corectarea pierderii de lichide.

Câte ceva despre droguri

Marihuana este amestec verde, maro sau gri din frunzele, tulpinile, seminţele şi florile uscate ale cânepei (Cannabis Sativa) şi are aspect de tutun verzui tăiat foarte fin.

Haşişul (engl. "pot") este răşina secretată de glandele situate la nivelul frunzelor de cânepă (Cannabis). Haşişul se comercializează în "bulgări" solizi sau plăci presate şi se prezintă - în funcţie de ţara de origine - în nuanţe de culoare roşie, maron, verde sau negru. Haşişul şi uleiul de haşiş sunt forme mai puternice de marihuana.

Substanţe active: Fiecare tip de marihuana conţine THC (Tetra-hidro-cannabinol) principalele substanţe psihoactive ale acestor produse vegetale. Cu cât valoarea THC-ului este mai mare, cu atât mai puternice sunt efectele drogului. Substanţele active din cannabis au o istorie îndelungată şi plină de tradiie, ca medicamente. În ţările Orientului şi Americii Latine, aceste substanţe sunt puternic răspândite şi au indicaţii de consum medicale şi mai ales sociale.

Efecte şi trăiri psihice:

- creşterea frecvenţei pulsului,
- o umplere mai puternică a vaselor conjunctivale (vasele sanguine de la nivelul conjunctivei ochiului),
- senzaţie imperioasă de foame.
- modificarea fluxului sanguin cerebral corespunzătoare stărilor de meditaţie şi concentrare.
- scăderea tensiunii arteriale, uscarea mucoasei nazale şi faringiene,
- vomă, diaree

Toate tipurile de marihuana au efect halucinogen de intensitate scăzută, perturbând funcţiile creierului.

Efectele substanţelor active din cannabis depind în mod decisiv de personalitatea şi mediul social al consumatorului. Unii oameni nu simt nimic dacă fumează marihuana, iar alţii se pot relaxa şi pot avea un sentiment înălţător. Se descriu diferite faze ale stării tipice de euforie (engl. "cannabis high", "social high"). Printre efectele iniţiale se numără adesea o stare de agitaţie, însoţită ocazional de stare de tensiune şi anxietate, stări ce vor fi urmate în curând de o senzaţie plăcută de siguranţă şi ocrotire. Urmează stări introspective şi echilibrate, de un calm deosebit. Alteori pot apărea oscilaţii ale stării de spirit, râsul nemotivat alternând cu tăcerea contemplativă. Este caracteristică intensificarea percepţiei mediului extern şi intern. În cazul consumului în grup, aceste modificări pot determina o trăire mai intensă a relaţiilor de grup.

Pierderea aptitudinilor critice pe durata stării de stupoare poate duce la perceperea defectuoasă a realităţii obiective (efectul halucinogen).

Consumatorul nu face faţă întotdeaună intensităţii trăirilor noi, ceea ce poate avea ca şi consecinţă apariţia unor stări de anxietate severă.

Ameţeala după cannabis nu are aceeaşi evoluţie în toate cazurile, există şi stări euforice atipice. Uneori, consumul de cannabis poate simula, agrava sau declanţa psihoze schizofreniforme.

Potenţialul de a crea dependenţă:

Dependenţa fizică de substanţele active din cannabis poate apărea în urma consumului îndelungat şi depinde de doza utilizată, de regularitatea consumului, de organismul consumatorului etc. Aparent, nu există simptome de sevraj fizic pur după oprirea consumului.

Există riscul de a dobândi dependenţă psihică în timp şi prin consum regulat. Majoritatea consumatorilor iau haşiş sau marihuana aproximativ o dată sau de două ori pe săptămână, de regulă într-un "peisaj social" în care, în trecut, ar fi fost obişnuit consumul de alcool. De obicei, această categorie de consumatori poate abandona consumul de cannabis fără a suferi de simptome de sevraj psihic, timp de mai multe săptămâni/luni.

Creşte însă numărul consumatorilor care fumează zilnic şi al căror ritm de viaţă, sentiment de siguranţă şi stare generală este sensibil tulburată fără droguri. La astfel de consumatori, renunţarea după o lungă perioadă de abuz **poate duce la nelinişte, alterarea stării psihice şi tulburări de somn.**

Experienţele pe animale au arătat că THC-ul atacă sistemul imunitar al organismului, au loc schimbări cromozomiale - modificări în structura lanţului ADN.

Amfetaminele:

Aceste substanţe simpatomimetice sunt derivaţi ai adrenalinei (epinefrinei) la care predomină efectele excitatoare centrale. De aceea sunt numite şi "amine de trezire" sau "amine tonifiante" Aceste substanţe sunt larg raspândite, mai ales ca inhibitori ai apetitului alimentar în cure de slăbire, respectiv indicate pentru creşterea performantelor înainte de examen sau în viaţa profesională (de ex. la şoferii de camion).

Acţiune şi pericole în caz de abuz: Creşterea performantelor şi a capacităţii de efort se face pe seama rezervelor energetice; dacă acestea nu se refac în cantitate suficientă, cu timpul se ajunge la epuizarea generală a organismului. Acest risc este cu atât mai mare, cu cât prin efectul lor central, amfetaminele şi derivaţii lor suprimă senzaţia de foame, determinând reducerea aportului alimentar. Nevoia de somn dispare iar senzaţia de oboseală este suprimată (ceea ce face ca oamenii surmenaţi să

resimtă mult mai mult efectul amfetaminelor decât cei odihniţi). Capacitatea de gândire este accelerată până la fuga de idei şi iniţiativa crescută. Sub influenţa amfetaminelor oamenii vorbesc mai uşor şi sunt mai convinşi de valabilitatea şi originalitatea celor spuse decât în mod normal. Munca de rutina face mai multă plăcere, contradicţiile sunt ignorate mai uşor, iar relaţiile sociale sunt mai bune. Doze crescute de peste 20 miligrame pot determina la persoane, care nu sunt obişnuite cu efectul substanţelor, fenomene adverse deosebit de neplăcute ce umbresc acţiunea stimulatoare: palpitaţii, uscăciunea gurii, dureri de cap, greaţă cu vărsături, neliniţte şi insomnie chinuitoare.

Supradozarea: duce la nelinişte maximă şi gândire necontrolata; este posibilă afectarea gravă a sistemului circulator, la fel ca instalarea unei stări profunde de inconştienţă (comă). Fără tratament, o intoxicaţie de acest tip (cu 100 - 200 mg) duce de regulă la deces; medicina de azi cunoaşte însă antidoturi eficiente (barbiturice, neuroleptice, ergotamina).

Abuz şi dependenţă: Amfetaminele sunt substanţe ce creează foarte repede dependenţă fizică şi psihică, în sensul că dozele următoare pot fi crescute rapid şi foarte mult - pâna la cantităţi care, pentru persoane neobişnuite, sunt letale. Dependentul trebuie să-şi crească din ce în ce mai mult doza, pentru a atinge starea de euforie dorită, în acelaşi timp însă doarme din ce în ce mai prost. Dependenţii de amfetamină dorm doar câteva ore pe noapte, timp de luni de zile. Dependentul de amfetamine ajunge la clinica de psihiatrie adesea într-o stare ce se deosebeşte foarte puţin de psihoza acută. El se simte ameninţat şi urmărit de orice persoană necunoscută, are halucinaţii auditive şi este complet derutat. În cazurile mai puţin grave, dispoziţia persoanei este constant negativă şi tensionată. Euforia iniţială dispare aproape total; chiar şi dozele crescute asigură doar o dispoziţie lamentabilă. Dimineaţa este perioada din zi cea mai neplăcută. Toate mişcările par a necesita un efort uriaş - o reacţie a organismului la efectul constant de stimulare a stupefiantului.

Politoxicomania: Amfetaminele sunt frecvent implicate în aşa-numita politoxicomanie, consumul concomitent al mai multor droguri. Amfetaminele sunt utilizate de exemplu de alcoolici, dar şi de dependenţii de opiacee care vor să se euforizeze dimineaţa (în mod evident, pot suprima fenomenele de abstinenţă, fiind chiar mai eficiente, în această privinţă, decât cocaina). Combinaţia de amfetamine şi alcool poate provoca în multe situaţii un comportament agresiv nefondat.

Dezintoxicare: În abstinenţă, este tipică nevoia enormă de somn. Adesea, bolnavul doarme timp de mai multe zile şi, mai târziu, chiar şi câte 12 - 14 ore pe noapte, timp de mai multe luni. Somnul se normalizează foarte încet; chiar şi în timpul zilei, bolnavul devine repede somnoros şi este mai tot timpul abatut.

Metamfetamina, este un drog psihostimulent care produce foarte rapid stări de euforie şi excitaţie. Numele popular: "meth", "crystal". Se consuma prin prizare nazală, injectare sau fumare.

Efecte imediate ale consumului:

- Euforie
- Creşterea energiei
- Diaree, ameţeală
- Pierderea poftei de mâncare, insomnie, tremur
- Agitaţie psihică şi motorie
- Vorbire rapidă dar bâlbâită, iritabilitate, panică
- Creşterea libidoului
- Dilatarea pupilelor

Efecte cronice:

- Dependenţa
- Pierdere în greutate
- Cădere rapidă a dinţilor
- Psihoză amfetaminică, mai cu seamă, deprivarea de somn

Etnobotanicele sunt un amestec de prafuri sau plante uscate stropite cu diferite substanţe chimice. În componenţa lor se pot găsi urme de amfetamine, methamfetamine, mefedronă, cocaină, heroină, canabinoizi sintetici (care imita acţiunea THC-ului, dar efectul lor este trei-patru ori mai puternic). Proporţia acestor substanţe diferă de la plic la plic, de aceea unii consumatori riscă să consume substanţe impure, amestecuri nocive sau riscă să consume în supradoze. De regula se prizează (se trag pe nas) sau se fumează în pipe speciale sau sub formă de ţigară. Consumul de prafuri din plicuri "etnobotanice" pot dezvolta dependenţa fizică şi psihică încă de la primul consum, mai ales în cazul substanţelor care conţin methamfetamine.

EXTASY - MDMA, numit în jargon şi "ADAM", "hamburgeri", "biscuiţi de disco", "Porumbei ai dragostei", este un drog sintetic şi psihoactiv (modificarea stării de conştiinţă) cu proprietăţi înrudite cu cele

ale amfetaminei şi halucinogenelor. Structura moleculară a ecstasy-ului este similară cu cea a MDA-ului iar unul din efectele consumului de XTC este leziunea unor zone ale creierului.

Utilizare: XTC - este vândut de obicei în cluburi, în timpul concertelor rock sau la petrecerile adolescenţilor sau studenţilor sub formă de pastile. Se mai poate consuma sub formă de praf (pudră), uneori inhalată sau fumată şi rareori injectată. Sunt comercializate şi sub forma de amestecuri ce conţin adaosuri de cafeină, amfetamină sau LSD.

Acţiune asupra neurotransmiţătorilor:

- acţiune asupra serotoninei. Producerea de serotonină la nivelul celulelor nervoase influenţează emoţiile, activitatea noastră, impresiile senzoriale, activităţile motorii, asocierile, precum şi senzaţiile acustice şi optice.
- asupra dopaminei cu efect în sfera emoţiilor, motricităţii, funcţiilor cognitive
- asupra noradrenalinei stimulând circulaţia sanguină şi respiraţia

Efectele utilizării XTC-ului sunt asemănătoare cu cele rezultate în urma folosirii amfetaminelor sau a cocainei:

Efecte şi riscuri psihice:

- confuzie, depresie,
- tulburări ale somnului, dorinţa puternică de a utiliza droguri,
- sentimente de frică şi paranoia (iluzia că este urmărit/observat)
- efect general calmant
- sensibilitate înaltă a sunetelor şi culorilor, stare de beatitudine.

Efecte şi riscuri fizice:

- contracţii şi dureri musculare
- scrâşnitul involuntar al dinţilor
- greaţă, diaree
- vedere dublă, mişcari rapide ale ochilor,
- dilatarea pupilelor
- creşterea puternică a temperaturii corpului,
- blocaj renal
- afectarea gravă a ficatului
- lezarea anumitor zone ale creierului,

Folosirea pe termen lung a XTC-ului, mai ales pe fondul deshidratării, conduce la lezarea anumitor zone ale creierului, răspunzătoare de gândire şi memorie.

Manifestări ce apar după trecerea efectului:

- epuizare

- oboseală
- greaţă
- înţepenire

Cocaina – drog energizant ce dă dependenţa psihică severă

Provenienţă: cocaina este extrasă chimic din frunzele tufei de coca. Planta, înaltă de mai mulţi metri, creşte în zonele tropicale din America de Sud şi pe arhipelagul indonezian (Malaezia).

Cocaină se găseşte în general sub formă de pudră fină albă, cristalină, cunoscută şi sub numele de Coke, Zăpadă, Alba, Base, Crack, Regina Albă, Rocas, Praf de stele.

Utilizare: Cocaina poate fi înghiţită, inhalată pe nas (prizată), injectată sau fumată. Dacă se administrează pe cale orală, cocaina produce stări de stupoare (euforie), în doze mici şi fenomene de intoxicaţii, în doze mai mari. Atunci când este inhalată pe nas, praful de cocaină ajunge prin nări la mucoasa nazală, de aici în sânge. Cocaina are efect anestezic asupra terminaţiilor libere nervoase de la nivelul mucoaselor şi plăgilor. În trecut, cocaina a fost folosită ca anestezic local, azi în acest scopt sunt utilizaţi derivati sintetici ai ei.

Efecte: efectele cocainei pot fi remarcate imediat după consum şi dispar în 20-30 de minute de la folosire. Dozele mici de cocaină (sub 100mg) provoacă un sentiment de fericire şi energie. Consumatorul devine vorbăreţ, este foarte ager mintal şi este temporar hipersensibil la sunete şi stimuli vizuali. Cocaina inhibă pofta de mâncare şi reduce nevoia de somn.

Alte efecte:
- energie crescută
- scăderea poftei de mâncare
- ascuţime mintală
- tulburarea ritmului cardiac, tensiune arterială crescută
- îngustarea vaselor de sânge
- dilatarea anormală a pupilelor cu imobilizarea irisului.

Mecanismul de acţiune al cocainei consta în inhibarea resorbţiei neuromediatorilor adrenergici în structurile de depozitare de la nivelul terminaţiilor nervoase simpatice. Astfel, sub acţiunea cocainei creşte concentraţia mediatorilor adrenergici de tipul noradrenalinei. Aceştia vor determina o excitare adrenergică crescută, deci vor creşte tonusul simpatic general. Acest efect explică de ce cocaina poate fi utilizată, pe o perioadă limitată, ca substanţă ce creşte performanţele individului.

[Simpaticotonie = excitabilitate crescută a simpaticului. Determină accelerarea pulsului, dilatarea pupilelor (midriaza), amplificarea transpiraţiilor, inhibarea peristaltismului intestinal, excitabilitate crescută]

Astfel, cocaină oferă senzaţia subiectivă a creşterii performantelor şi forţei fizice, precum şi creşterea obiectivă a anduranţei şi a nivelului maxim de solicitare, până la epuizarea totală a rezervelor psihice ale individului. Sub acţiunea continuă a cocainei, nevoia de somn este neglijată, asemenea senzaţiei de foame, astfel încât individul poate renunţa mai mult timp la aportul alimentar. Dispare sentimentul de oboseală şi epuizare, dispoziţia se ameliorează iar mobilizarea creşte.

Desigur, toate acestea pot fi susţinute doar un timp limitat. Slăbirea, oboseala, epuizarea, degradarea fizică şi, în ultimă instanţă, insuficienţa funcţională sunt consecinţele utilizării pe timp îndelungat a substanţei, pe lânga care apare dependenţa psihică severă care la nici o substanţă nu se instaleaza atât de puternic, în timp atât de scurt ca la cocaina.

Starea de euforie: Stupoarea din timpul consumului de cocaină e caracterizată de o stare generală de euforie, de senzaţia de fericire supraomenească şi de o stare de mulţumire supranaturală, de un avânt al tuturor sentimentelor, precum şi de un covârşitor sentiment de uniune cu lumea - concomitent cu pierderea memoriei trăirilor generatoare de conflicte şi probleme. Cresterea mobilizării, dezinhibarea, creşterea capacităţii de a stabili noi contacte, fanteziile de omnipotenţă şi stimularea sexuală fac şi ele parte din stupoarea data de cocaină.

Stupoarea dată de cocaină poate fi împărţită în trei stadii:

- **Stadiul euforic:** În cazul prizarii substanţei, primele modificari euforice apar deja la scurt timp după administrare. Consumatorii sunt foarte bine dispuşi şi se simt fericiţi. Starea lor de spirit se îmbunătăţeşte din ce în ce mai mult, astfel încât vor simţi o nevoie crescută de comunicare (logoree), urmată de o accelerare a proceselor cognitive (tahipsihie).
  În paralel, se manifestă o scădere progresivă a discernământului critic, precum şi pierderea sentimentului de distanţare. Inhibiţiile sunt înlăturate, dispare teama, contactele devin mai facile. Stadiul euforic, al trăirilor pozitive, caracterizat de statisfacţie şi fericire, este descris de către consumatori ca scopul propriu-zis, ca efectul dorit al consumului.
- **Stadiul de stupoare:** În cel de-al doilea stadiu, al stuporii, pe lângă modificările descrise anterior, apar frecvente aprecieri greşite ale realităţii, pseudohalucinaţii, dar şi halucinaţii optice şi auditive adevărate. În multe cazuri se descrie un tablou clinic paranoid-

halucinant, cu idei de relaţionare faţă de propriile trăiri. Drogaţii cu cocaină aud voci ameninţătoare şi dojenitoare. De multe ori afirmă că s-ar vorbi despre ei, că s-ar şti totul despre ei. În plus, la unii dintre ei se instalează şi halucinaţii tactile sau mixte în care, de exemplu, cei în cauză simt prezenţa unor animale mici sau a unor obiecte minuscule pe pielea lor; uneori, ei le şi "văd". Tulburarea conştienţei nu este semnificativă în timpul stadiului de stupoare.

- **Stadiul depresiv:** Stadiul al treilea, depresiv, se manifestă în principal prin oboseală, indiferenţă şi pasivitate, adesea infiltrate de gânduri şi idei suicidare. Acest stadiu este un episod periculos al consumului de cocaină, deoarece apare riscul latent, necontrolabil al suicidului, ce se poate actualiza în mod iminent.

Intoxicaţia: Există, pe de o parte şocul de cocaină iar pe de altă parte, intoxicaţia acută cu cocaină. Şocul de cocaină se manifestă prin insuficienţă circulatorie gravă şi dispnee severă ce apar deja la cele mai mici cantităţi. Este vorba de un fel de reacţie de hipersensibilitate. Intoxicaţia acută cu cocaină este, în schimb, consecinţa supradozării substanţei. Caracteristica intoxicaţiei acute cu cocaină este tonusul simpatic foarte crescut, manifestat prin dilatarea pupilelor, ochii strălucitori (sticloşi), tahicardie (puls accelerat), roşirea feţei, transpiraţii, hiperventilaţie (accelerarea respiraţiei), creşterea temperaturii şi creşterea tensiunii arteriale. Excitaţia nervoasă centrală poate duce la apariţia unor crize convulsive şi a unor mişcări primitive, dar şi a unor halucinaţii. În final, tabloul clinic prezentat degenerează în pierderea cunoştinţei care, împreună cu depresia respiratorie şi prăbuşirea circulaţiei sanguine va duce la deces, dacă nu se aplică măsuri medicale de terapie intensivă.

Dependenţa: În timpul perioadei de consum, apare o rapidă şi puternică creştere a dozelor de la 0,1 până la 15 g, în cazuri izolate chiar până la 30 g zilnic. Creşte rapid nu numai frecvenţa administrării, dar şi cantitatea administrată de fiecare dată. Cocainismul reprezintă dependenţa psihică puternică şi tendinţa puternica de a creşte doza, în lipsa dependenţei fizice sau a toleranţei faţă de substanţă. Cocainomania este exemplu cel mai elocvent al dependenţei exclusiv psihice care, în privinţa efectului ei distructiv este comparabilă cu dependenţa psihică şi fizică dată de consumul de opiacee.

Fenomenele de sevraj psihic ce apar în abstinenţă sunt adesea atât de puternice, încât pot duce la tentative de suicid, având în vedere că

capacitatea de intervenţie a individului în timpul abstinenţei este păstrată - spre deosebire de cea din sindromul de abstinenţă a opioidomanului.

Riscuri speciale: Cocaina, de regulă, se prizează. În consecinţă, mucoasa nazală va prezenta inflamaţii, ulceraţii şi - în cazurile grave - chiar perforaţii ale septului nazal, ceea ce va determina o înfundare a nasului şi o modificare corespunzătoare a fizionomiei.

Pe scena de azi a consumului de droguri, cocaina se consumă, de regulă, în cadrul unor procese de politoxicomanie. Evident, ea nu a fost disponibilă multă vreme în cantităţi suficiente pentru a face o reală concurenţă heroinei. În ultimii ani însă, se pare că îşi găseşte locul pe scena drogurilor. Persoane dependente numai de cocaină sunt azi o raritate în practica clinică psihiatrică curentă, de cele mai multe ori substanţa este consumată tranzitoriu sau ocazional în cadrul unei dependenţe generale avansate de droguri.

Speed-ball - Unii consumatori îşi injectează în mod conştient amestecuri de cocaină şi heroină - aşa-numitul "speed-ball". Au fost însă înregistrate şi cazuri în care consumatorilor li s-a vândut "speed-ball" în loc de cocaină pură. Astfel se induce, în cel mai scurt timp, dependenţa de heroină a consumatorului de cocaină, fără cunoştinţa şi voinţa acestuia.

Psihoza cocainică: Un efect caracteristic al cocainei îl reprezintă aşa-numitele halucinaţii auditive (strigăte, insulte), vizuale (multiplicarea, dedublarea obiectelor) şi halucinaţii tactile. Bolnavii psihotici au senzaţia prezenţei unor vieţuitoare minuscule, a unor particule fine de praf sau a unor obiecte de dimensiuni mici pe pielea lor, pe care pretind, uneori, că le şi văd (microzoopsie). În consecinţă, se vor scărpina puternic.

Sechele pe termen lung: Dependenţii de cocaină prezintă alterări ale caracterului tipice dependenţei. Pot apărea leziuni cerebrale grave, (cum ar fi encefalomalacia sau "înmuierea substanţei cerebrale"), ce duc la demenţă. În stadiul final apare o dezintegrare fizică totală.

Heroina - sau diacetilmorfina, este o substanţă semisintetică derivată din morfină, opiaceu cu efectele psihice şi fiziologice cele mai rapide. Provoacă dependenţă fizică şi psihică încă de la primele doze. Forma brută a opiumului este obţinută prin uscarea laptelui de mac, o substanţă albă, lipicioasă. Culoarea opiumului brut oscilează între maron şi negru. După prelucrare, opiul brut poate fi mâncat, băut, injectat sau fumat, principala substanţă psihoactivă fiind morfina. Morfina se extrage direct din macul alb (germ. Opiummohn) sau din produsul intermediar.

Forme de consum: Opiaceele pot fi înghiţite, injectate, prizate, inhalate, fumate sau administrate ca supozitoare. Heroina se prizează, se inhalează (metodă numita "hailing" sau "blowing"), ori se injectează intramuscular, subcutanat (în ţesutul adipos) sau intravenos, ultima variantă fiind constatată cel mai frecvent. Un dependent de heroină poate consuma zilnic 0,5 - 3 g heroină de concentraţie medie. Injecţiile se împart de regulă în trei, rareori în mai multe doze pe zi.

Efecte pe termen scurt:

- ameţeală
- respiraţie încetinită
- gândire confuză
- greaţă/vărsături
- lipsa reacţiei la durere
- risc de avort spontan

Efecte pe termen lung: Heroina are, practic, acelaşi spectru de acţiune ca şi morfina, în schimb are un efect analgezic de cinci până la 10 ori mai puternic. În acelaşi timp, heroina este şi puternic euforizantă. La fel ca morfina, estompează activitatea intelectuală a omului şi influenţează starea sa psihică în sensul eliminării fricii şi proastei dispoziţii. Sub influenţa heroinei, oamenii par a fi din cale afară de fericiţi. Nevoile lor sunt complet satisfăcute, heroina inhibă apetitul şi facilitează deshidratarea, au sentimentul că au tot ce au nevoie. Adesea, consumatorii relatează un episod de "flash" (engl. trasnet), un flux dinamic, de plăcere ce cuprinde întreg corpul imediat după injectarea în circulaţia sanguină. Totalitatea efectelor resimţite de către cei care consumă aceste droguri se mai numeşte "kick" (energie, avânt, putere mobilizatoare). Termenii sugerează funcţia puternică de amplificare a senzaţiilor prin care aceste opiacee pot domina comportamentul persoanei dependente, mai ales dacă sunt administrate injectabil. Cantitatea zilnica necesară de opiacee depinde de tipul substanţei şi gradul de obişnuinţă. Odată cu dispariţia efectului opioid, absenţa stării de fericire este percepută amplificat în realitatea obiectivă. La o nouă administrare, dispare depresia, la fel ca simptomele de sevraj fizic. Majoritatea consumatorilor prezintă sau dezvoltă în timp, pe lânga boala de dependenţa, şi o afecţiune psihică.

Boli ce pot apărea în urma consumului de heroină:

- abcese ale extremităţilor
- carii dentare şi leziuni asociate
- reducerea masei musculare

- modificări trofice şi leziuni la nivelul picioarelor
- scabie
- ulceraţii şi flebite (inflamaţii ale venelor) la nivelul membrelor inferioare
- bronşite purulente
- pneumonii
- boli cu transmitere sexuală
- crize psihiatrice/comportament suicidar
- infecţia HIV
- tuberculoză
- hepatită virală A/B/C

La femei, de regula apare o amenoree secundară (absenţa ciclului menştrual) care este reversibilă după mai multe luni de abstinenţă forţată. Libidoul şi potenţa sunt reduse semnificativ. Legat de amenoreea frecventă la femei, aceasta lasă adesea să treacă, neobservată, o sarcină. Sarcina se observă doar într-un stadiu avansat. Nou-născuţii din mame dependente prezintă un sindrom de abstinenţă neonatal care apare, de regula, la 12 - 48 de ore, ocazional la 96 de ore după naştere. Tabloul clinic al acestui sindrom include în primul rând insomnia, exagerarea reflexelor, tremoorul (tremuratură involuntară), vărsături, hiperactivitatea, tonus muscular crescut, dispnee, febra şi diaree. Mai rar pot apărea: strănutul, transpiraţiile şi crizele convulsive. Sindromul periclitează în mod serios viaţa nou-născutului.

Manifestarile de sevraj la dependenţa de heroină:

- tulburări vegetative uşoare (transpiraţii, senzaţie de frig, frisoane) pâna la colapsuri circulatorii grave,
- durere la nivelul membrelor, abdomenului, oaselor şi muşchilor,
- tulburări de somn persistente, dureri colicative şi crize convulsive.

Efectul dozei unice dispare mai repede ca la morfină. Durata efectului este de doua-trei ore, spre deosebire de morfină: cinci - şase ore. Corespunzător, fenomenul de sevraj se instalează mai devreme, adică de două ori mai rapid ca în cazul morfinei.

Consumatorii care sunt deja dependenţi sunt obligaţi să-şi reinjecteze heroină din ce în ce mai des, pentru a evita sevrajul. Frecvenţa injecţiilor respectiv a cantităţii injectate per doza trebuie crescută mai repede, decât în cazul celorlalte stupefiante comparabile ca efect. De acest fapt se leagă potenţialul criminogen ridicat al heroinei. Deoarece preţul este ridicat şi cantitatea consumată atinge ordine de mărimi considerabile, dependentului nu-i rămâne altă posibilitate, decât să-şi asigure cantitatea necesară prin

comiterea de aşa-numite "infracţiuni de procurare". Infracţionalitatea directă şi indirectă legată de procurarea heroinei apare mai rapid şi se manifesta mai intens decât în cazul dependenţei de alte substanţe.

Având în vedere marja de siguranţă îngustă a heroinei, adică a diferenţei mici între doza suportabilă şi cea toxică, se constată frecvent intoxicaţia cu heroină, caracterizată prin pierderea cunoştinţei şi depresia respiratorie, precum şi prin colapsul circulator şi frecvenţa cardiacă extrem de joasă. Depresia respiratorie este principala cauza de deces prin supradozare.

Potenţialul de dependenţă: Administrarea injectabilă a heroinei de şapte până la zece ori poate determina, în împrejurari favorizante, dependenţa, cu toate consecinţele ulterioare. Capacitatea de a da dependenţă a heroinei este extrem de mare, mai mare decât la orice alta substanţă. Inhalarea şi prizarea de heorina duc, de asemenea, la dependenţa.

Drogurile halucinogene: sunt un grup de substanţe care produc modificări importante şi tranzitorii în procesul gândirii, cu efecte psihologice ce ţin de alterarea percepţiilor şi modificarea stării de conştienţă.

Halucinogenele produc halucinaţii prin distorsionarea realităţii celor care o consumă, simţurile devin confuze iar senzaţiile sunt amplificate şi amestecate. Se produce un fenomen de sinestezie, de amestecare a senzaţiilor şi se inversează modul de perceptie a spaţiului şi timpului, se "văd" sunete şi se "aud" culori, apar distorsiuni ale mărimilor obiectelor, subestimari sau supraestimari ale distanţelor şi mărimilor.

Cel mai cunoscut drog halucinogen este LSD. (LSD= acid dietil-amina lisergic, LSD 25). Substanţa activă se dizolvă în lichide, într-o anumită concentraţie, şi se aplică apoi pe un substrat (zahăr cubic, hârtie sugativă, bucăţi de pâslă, bucăţele de hârtie, tablete sau capsule) în vederea consumului.

Administrare: Administrat oral, efectul LSD începe să se instaleze după circa 45 de minute. Injectat intravenos, efectul apare la doar câteva minute. Efectele evidente ale LSD sunt mai ales asupra trunchiului cerebral şi diencefalului, în primul rând asupra sistemului limbic şi sistemului reticular (activator ascendent - n. tr.). Aceşti centri cerebrali coordonează reacţiile emoţionale la stimuli externi şi influenţează selectarea informaţiilor provenite din mediul nostru înconjurator, ce sunt transmise către creier prin organele senzitive.

Efecte chimice şi fiziologice: Dacă e să privim efectul farmacologic al LSD la om, ne impresionează doza minimă suficientă pentru a modifica profund trăirile timp de 8 - 12 ore. În medie, sunt necesare numai 100

micrograme. Un gram de LSD ar fi de ajuns pentru a oferi senzaţii tari cu LSD tuturor locuitorilor unui oraş cu 10.000 de locuitori. Marja de siguranţă a LSD este foarte mare; cantităţi de până la 3000 de micrograme pot fi suportate de organism, în majoritatea cazurilor, fără consecinţe negative. Pe de altă parte, cantităţile de LSD produse azi în laboratoare improvizate în bucătării nu sunt întotdeauna pure. Efectul LSD asupra centrilor vegetativi nu este puternic, dar sesizabil. Pupilele se dilată (ceea ce poate duce la fotofobie în cazul luminii puternice), iar ocazional se constată greţuri şi vărsături, ceea ce indica faptul că LSD irită centrul vomei din trunchiul cerebral. Interesantă, din punct de vedere farmacologic, este toleranţa ce se instalează destul de rapid. Persoana care ia LSD în doze constante, timp de mai multe zile, nu mai simte efectul din a treia zi. Fie că se creşte doza, fie se face o pauza de câteva zile, pâna la refacerea sensibilităţii faţa de substanţă. Aproape toţi oamenii care au încercat măcar odată substanţe halucinogene, descriu, ca prima modificare psihică, strălucirea crescută a culorilor.

Halucinaţiile declansate de LSD nu sunt, de fapt, decât pseudohalucinaţii, consumatorii fiind aproape întotdeauna conştienţi de faptul că impresiile trăite nu sunt reale. Numitorul comun al efectului psihogen al tuturor halucinogenelor cunoscute până acum poate fi considerat abolirea stabilităţii lumii noastre interioare, tulburând percepţiile noastre, strict constante în mod normal. Într-un fel, LSD permite revenirea la o stare infantilă a organizării percepţiilor ce definesc starea de conştienţă. La fel ca şi pentru copil, consumatorului aflat sub influenţa LSD toate lucrurile îi sunt noi şi unice - va constata, poate, că ciocolata îi place acum mai mult ca niciodată. Asemenea copilului însă, consumatorul va fi puternic dependent de mediul sau. Un mediu social prietenos şi suportiv este, de aceea, cel mai bun mijloc împotriva unui bad trip (engl. călătorie nereuşită - experienţă negativă). Trăirile din timpul expunerii la LSD depind foarte mult de aşteptările individuale ale consumatorului faţă de consum, cât şi de sugestiile pe care le primeşte din mediul sau social. Cine se aşteaptă ca LSD-ul să acţioneze ca un afrodisiac, nu va fi dezamăgit.

Pericole fizice/biologice: Au fost descrise rupturi cromosomiale la nivel celular, precum şi malformaţii congenitale, la copiii mamelor care au consumat LSD în timpul sarcinii.

Pericole/riscuri psihogene imediate: Deoarece în episodul de stupoare dată de LSD se amplifică starea psihică preexistentă, o stare depresivă înainte de consum poate degenera într-o experienţă "horror" ("horror-trip"). Astfel,

pot apărea stări de anxietate masivă a căror durată se întinde pe mai multe ore. Experienţa "bad trip" se poate încheia fie spontan, fie cu ajutor din partea medicului (clorpromazina - un neuroleptic comercializat sub numele de Megaphen - este un antidot eficient). Dacă reacţia negativă nu remite în timp util, poate fi urmată de o faza psihotică mai lungă. Persoana afectată se comportă ca un bolnav psihic (de regulă ca în cazul schizofreniei paranoic-halucinatorii). Astfel de reacţii psihotice apar aproape numai la persoane predispuse la astfel de tulburări, persoane la care predispoziţia este determinată de tare din timpul copilăriei, eventual combinate cu existenţa unor factori genetici. Riscul cel mai mare îl prezintă tentativele de suicid - de exemplu săritura din geam, persoana drogată având convingerea că poate zbura.

În trecut au existat cazuri în care traficanţii au distribuit substanţe ce nu au nici o legatură cu LSD, ci aveau o cu totul altă compoziţie. Consecinţa au fost intoxicaţii dintre cele mai severe.

Psihoza de reevocare (flashback): În acest caz este vorba de o stare de stupoare asociată cel mai adesea cu trăiri intense de frică şi dezorientare, ce poate apărea la săptămâni sau luni după consumul propriu-zis al LSD-ului şi care are, asupra consumatorului, un real efect de acces psihotic. Pot apărea stări anxioase, de paranoia şi halucinaţii. Deoarece "flash-back"-ul apare fără prodrom, el poate debuta în momente cu totul neprielnice pentru persoana în cauza (conducerea unui automobil), ceea ce poate crea situaţii dintre cele mai periculoase.

Potenţial de dependenţă: LSD nu este un toxic ce dă dependenţă. Nu apare dependenţă fizică, de asemenea lipsesc fenomenele de sevraj. Consecinţele unor experienţe repetate cu LSD nu pot fi apreciate satisfăcător, deoarece trăirile de genul "bad trip" nu sunt suficiente, singure, pentru formularea unor concluzii obiective. Există totusi posibilitatea de a apărea dependenţă psihică în urma consumului repetat şi îndelungat.

Ciuperci cu substanţe stupefiante (de ex. Psilocibina)

Efectul psilocibinei este asemănător cu cel al LSD-ului. Se caracterizează în special prin halucinaţii vizuale, modificări ale perceperii culorilor, dar şi prin modificări ale stării psihice şi emoţionale. Cei aflaţi sub efectul ei au impresia că-si reamintesc şi conştientizează trăiri uitate din vremuri trecute. Se observă o schimbare profundă a perceperii timpului şi spatiului, iar uneori subiectul îşi percepe propriul corp distorsionat în mod bizar. Atenţia este extrem de focalizată. Modificările stării de conştienţă sunt doar uşor schiţate. Doze de câteva miligrame luate per os - ca. 4 mg - vor determina,

după 20 - 30 minute o relaxare spirituală şi fizică percepută subiectiv ca fiind plăcută. La doze mai mari, tulburările de percepţie a timpului sunt mai pronunţate, perceperea dimensiunii spaţiului este modificată şi mai mult. Din punct de vedere farmacologic, psilocibina are ca efect, asemănător LSD-ului, dilatarea pupilelor, creşterea temperaturii s.a.m.d.

O altă perspectiva asupra dependenţei

Clara Toma

În rândurile ce urmează, se regăsesc răspunsurile la întrebările pe care am am avut curiozitatea să le pun unei persoane consumatoare de cannabis căreia îi mulţumesc pentru amabilitatea de a-şi exprima câteva gânduri şi pentru acordul de a le publica.

"Cum defineşti tu dependenţa??"

- Simplu. Dorinţa unui om de a îşi găsi un "pattern" stabil. Este greu chiar şi pentru mine să-mi dau o definiţie exactă. În limbaj uzual, alegerea conştientă al unui deliciu. Fiecare îşi alege "otrava" indiferent de cât de sănătos încercăm să trăim, avem un "viciu" care ne face rău; şi o persoana poate fi nocivă pentru o altă persoană, în esenţă orice dependenţă fiind un proces distructiv al omului fizic cu personalitatea şi spiritualitatea lui, însă în cazul "substanţelor", omul îşi alege mult mai conştient starea în care pentru câteva ore se va afla. În cazul substanţelor, nu există şi nu va exista niciodată o definiţie ştiinţifică exactă.

"Cannnabisul nu da depedenţă. Eşti de acord cu asta??"

- Nu, este un argument prost înţeles. Cei care folosesc cannabis, folosesc acestă sintagma pentru a oferi o perspectivă mai largă. Dacă astăzi consumi cannabis, şi în următoarele două luni, şase luni, un an sau până la sfârşitul vieţii nu mai consumi cannabis, nu vei simţi un disconfort, sau dorinţa de a mai consuma. Este un "epicentru" în care ajungi doar prin dorinţa ta de a "călători", şi de a ajunge în acel loc, cunosc persoane pentru care cannabisul nu a avut nici un efect.

"Dependenţa este o formă de restrângere a libertăţii?"

- Dacă nu mai poţi munci din cauza depedenţei tale, da. Dacă eşti funcţional social, iar "dependenţa" ta îţi consumă doar energia recreaţională, nu.

"Care sunt paşii/ etapele şi motivaţiile ce te-au condus la consum?"

- - Ha.. aici chiar nu am cum să-ţi răspund, prima mea "intoxicaţie" a fost la 14 ani, cumpărându-mi ce aveam nevoie dintr-o farmacie, de atunci şi până acum, au tot fost. Nici o motivaţie conştientă, poate în urma unor ore sincere pe divan o congruenţa între comportamente voi găsi. Îmi place să experimentez stările diferite de conştiinţă, un clişeu în "această lume", dar în esenţă dorinţa noastră asta este.

"Poti face o comparaăie, după ce criterii doreşti, între efectele diverselor substanţe pe care le-ai experimentat?"

- Există criterii mari de deosebire, între clasele de substanţe, dar efectele sunt ca şi felurile de mâncare, îţi alegi la început, dar experienţa îţi aparţine în totalitate şi o poţi contura cum vrei tu în stilul personal, mai puţin la heroina, acolo nu ai nici o şansă, eşti mort două ore după care te dor toate, din câte am auzit.

" Ce are cannabisul special?"

- Nimic, T.H.C-ul probabil. Nu te face să te simţi într-o stare anume, nu îţi oferă nimic concret decât foame şi somn, în rest îţi alegi singur experienţa. Am ales să rămân la el, tocmai pentru că nu el dictează starea, eu mă pot concentra pe ce am nevoie, e ca şi când mănânci o ciocolată când îţi este somn, care până la urmă îţi dă somn.

"Ai renunţa la cannabis dacă ai găsi ceva care îţi oferă aceleaşi beneficii sau chiar mai mult?"

- Mai mult?? Nu. Nu aş renunţa la el niciodată. Nu am visuri să-mi cumpăr vilă sau ceasuri de sute de mii de euro, vreau să-mi aduc aportul la societate şi "să-mi fumez liniştit ţigara de cannabis", am încheiat citatul. Nu există beneficii nici din partea vieţii, ne naştem aici şi trebuie să supravieţuim, nu avem nici unul o bază stabilă decât cea genetică care este ca extragerea loto unu din infinit. De ce să nu o facem mai amuzantă, că oricum tot acolo mergem.

"Dacă ai avea în faţa ta pe cineva care ar dori să scape de dependenţă dar nu ar şti cum, ce i-ai sugera?"

- Fumează cannabis până când dependenta anterioară îţi părăseşte corpul şi creierul, între timp antrenamente fizice: flotări, alergare, în cazul în care acesta este la început. În momentul în care între ţigările de cannabis

şi antrenamente numai există acea oboseala specifică, renunţat la cannabis continuat cu antrenamentele. Super simplu nu??

"Este dependenţa un voiaj "one-way-ticket"?

- Da, pentru că ce începi se termină oricum, ca şi viaţa şi odată cu ea dependenţele, calităţile şi defectele oricui, dacă ieşi din aşa zisa dependenţă înainte de timp, s-a terminat dar cu efectele secundare în măsura "puterii" produsului pe care l-ai consumat.

"Din toate formele de dependenţă ale oamenilor, care îţi pare forma cea mai periculoasă/ distructivă şi de ce?"

- Cea de heroină. Pentru restul drogurilor sunt foarte bine împărţite social, însă heroina apare acolo unde deja răul este aproape de nesuportat. Nimeni, sau foarte puţini se apucă de heroina în urma unei sugestii, sau dorinţa de a vedea efectele ei sunt tot compuse din dorinţa de a scapa de o obsesie, o dorinţă distructivă, altfel nu o pot explica. Încearcă să vorbeşti şi cu un astfel de dependent, va spune o poveste mult mai întunecată, dar mai aproape de centrul şi măduva dependenţei.

"Care este linia fină între consum şi dependenţă?"

- Alegerea ta, dacă îţi place o faci şi a doua oară, şi de acolo începe totul. Însă poate să-ţi placă, poate să nu, însă ce este în spatele dorinţei tale de a consuma, nu poate afla decât un psihanalist.

"Cei mai mulţi o trec şi când află e prea târziu, e vreo cale de a rămâne în consum, chiar şi consum abuziv, fără însă intra pe tărâmul periculos al dependenţei??"

- Vezi chiar şi tu pui problema că dependenţa este un lucru rău în sine, despărţită de dorinţa celui care consumă, fără a investiga o influenţă socială. Cei mai mulţi care ajung în tărâmul periculos al dependenţei, sunt de la începutul vieţii "însemnaţi", marea tragedie este că nu este dorinţa lor să ajungă în acel tărâm, ci vremurile şi coloratura lor le-o oferă.

"Un mesaj pentru oricine este în depedenţă, oricare ar fi ea?"

- Păi, să recitească răspunsul la întrebarea (8) şi să citească - Convict Conditioning - Paul Wade - acolo vor beneficia de toate antrenamentele necesare. Şi să se gândească, pentru cine sau pentru ce se lasă.

Dependenţa de medicamente alopate (inclusiv suplimente nutritive) sau terapii complementare şi medicină neconvenţională

Cristiana Levițchi

Această dependenţă este greu de depistat deoarece în lumea în care trăim este considerat firesc să folosim medicamente alopate şi/sau suplimente nutritive, tratamente din plante. Astăzi oamenii sunt mai preocupaţi de sănătate decât acum câteva sute de ani. O dată ce a crescut speranţa de viaţă, cresc şi aşteptările mai mari de la viaţă, visele, planurile aşteaptă şi ele să fie realizate şi atunci oamenii sunt mai grijulii cu sănătatea lor, mai ales că au şi mijloace mult mai multe de a combate boala decât aveau strămoşii. Acum nimeni nu mai moare de o viroză decât dacă are un corp tarat (şi face complicaţii datorită altor sensibilităţi somatice) sau nu i se administrează la timp medicamentele necesare.

Antibioticele, antiinflamatoarele, vitaminele, analgezicele, suplimentele nutritive, ceaiurile din planete, medicamentele homeopate sunt consumate asiduu în societatea occidentală (de multe ori fără reţetă şi luate haotic). Informaţia cu privire la hrană însăşi este haotică şi se bate cap în cap. Afli că X medicament, remediu, aliment, este benefic, peste o lună citeşti în alt articol că nu mai este benefic. Există atâtea cărţi şi informaţii privind medicina alopată şi cea complementară astfel încât persoana cu dependenţă de una sau de alta ajunge să nu mai ştie de unde să aleagă. Bântuie pe e-mail-uri şi internet diverse tipuri de informaţii, de reţete minune ale lui X sau Y. În multe dintre acele articole nu se explică faptul că orice plantă (sau medicament alopat) este bună pentru o persoană însă nu neapărat pentru toată lumea. Cert este că nu îşi foloseşte în totalitate logica şi nici intuiţia dacă abuzează de oricare medicament.

Fie că sunt într-o extremă sau în alta, persoanele care uzează în exces de medicina alopată sau alternativă au o fobie de a fi bolnave de o boală gravă şi în ultimă instanţă de a muri, suferă de ipohondrie şi tanatofobie. Chiar dacă cele două tipuri de medicină sunt aparent în conflict nu acest lucru este important ci faptul că persoana dependentă de produsele uneia sau alteia ajunge fanatică şi susţine că *"cealaltă"* nu este bună de nimic. De obicei oamenii devin preocupaţi în exces de *"sănătate şi tratamente de întreţinere"* după decesul unei persoane dragi sau o altă traumă (care le scoate la iveală gândul că şi ei vor muri la un moment dat) sau în momentul diagnosticării

cu o boală greu de tratat. Aparţinătorii şi medicii ar fi de dorit să fie foarte atenţi când ruda lor sau un pacient este dornic să încerce *"orice remediu"* de care a auzit sau citit că *"face minuni"* sau *"ia durerea cu mâna"*.

Persoana care abuzează de oricare dintre tratamente, chiar şi de suplimente nutritive are o anxietate de moarte puternică pe care crede că o poate stăpâni înghiţind pilulă magică sau consumând ceaiul magic. Astfel crede că poate controla incontrolabilul.

Nimeni nu contestă binefacerile acestor tratamente (din orice tabără) însă majoritatea dependenţilor de ele cred că *"doar"* un medicament sau altul rezolvă tot. Din păcate aceste persoane îşi administrează singure medicaţia respectivă, punându-şi în pericol şi viaţa. Nu înseamnă că dacă nu folosesc medicaţie alopată, cu medicaţia alternativă lucrurile stau mai roz. Rostopasca, pelinul, armurariul, tătăneasa, mărul lupului, sunt plante care dau efecte adverse mari, ducând şi la deces. Nu orice medicament este bun pentru oricine.

Studiile scientometrice (care măsoară, analizează ştiinţa) arată că există un *"timp de înjumătăţire a adevărului"* ştiinţific (vezi scientia.ro). Cu alte cuvinte o informaţie considerată *"adevărată"* acum 40 sau 5 ani astăzi nu se mai dovedeşte adevărată. De aceea este nevoie să învăţăm să discernem şi să alegem din informaţia pe care o citim în funcţie şi de intuiţia noastră. Nu există boli, ci bolnavi şi atunci nu orice medicament ni se potriveşte.

Dependenţa de televizor (de anumite emisiuni TV)

Cristiana Leviţchi

Televizorul, prin unele emisiuni ale sale, poate fi un drog la fel de puternic ca drogul propriu zis, însă este acceptat şi chiar încurajat social. Putem vorbi despre influenţare negativă, manipulare negativă în ceea ce priveşte unele emisiuni, ştiri. Spun manipulare negativă, pentru că suntem fiinţe sociale şi ne influenţăm unii pe alţii. Important este ca influenţa să fie spre creştere şi autonomia persoanei în cauză, nu pentru înrobirea ei. Ştirile despre violenţă, omoruri, crime, sinucideri, sau ştiri trunchiate, induc panica, anxietatea, teama în populaţie. Există o formă de conducere a maselor: prin teamă. Este cea mai simplă şi eficientă formă. Toate instituţiile cu putere într-o societate au folosit această formă de manipulare

negativă. Oamenii de multe ori acţionează şi reacţionează după emoţiile primare, prin amigdală şi creierul limbic şi atunci când nu ar fi cazul. Creierul nu distinge realul de imaginar şi astfel când la televizor se arată imagini şocante, violente, aberante, prima reacţie e cea emoţională, apoi cea logică. Cu greu uneori ne punem la contribuţie cortexul şi neocortexul.

De multe ori persoana care îşi petrece excesiv de mult timp la televizor, neselectiv şi haotic, practică autohipnoza. Ea ajunge să trăiască în televizor, nu în viaţa reală. Posibil viaţa reală e plină de frustrări sau probleme şi atunci e mai uşor să se refugieze în imaginar. Nimeni nu are nimic împotriva vizionarii a unor filme care au ceva de spus, emisiuni instructive, chiar vizionării unor filme simpluţe în anumite momente. Cu toţii avem nevoie de o anumită evadare. Şi uneori filmele simple sau serialele simple îmbibate cu decoruri frumoase ne sunt de folos, însă pe termen lung nu sunt de dorit. Este posibil acum să existe dependenţe de anumite tipuri de emisiuni de divertisment, de anumite seriale (telenovele, reality show). La un anumit nivel de cultură şi educaţie asemenea emisiuni au un rol de scădere a frustrărilor din viaţa reală. Persoana priveşte pe ecran cum este bârfită o anumită vedetă şi astfel îi creşte stima de sine, îi scade toleranţă la frustrare pentru moment... sau priveşte ce relaţii dificile există într-o telenovelă şi îşi spune *"ia uite ce folos că sunt bogaţi dacă se ceartă"*. E ca şi cum spionează viaţa altora pe gaura cheii. Partea cu adevărat neeficientă este aceea că privind astfel de emisiuni, seriale, persoana nu câştiga mare lucru, nu se dezvoltă personal, nu îşi îmbunătăţeşte viaţa (ba dimpotrivă telenovelele transmit şi perpetuează mituri diferite despre relaţiile între oameni, creează aşteptări irealiste de roluri între bărbaţi şi femei, întreţin iluzia dragostei romantice sau alte iluzii patologice despre iubire şi relaţii).

Dependenţa de activităţi pe calculator, de jocuri pe calculator şi/sau jocuri pe reţelele de socializare

Cristiana Levițchi

Computerul ne ajută pe majoritatea dintre noi în viaţa de zi cu zi în profesie, ne înlesneşte comunicarea cu ceilalţi în timp record, putem citi pe internet de la bloguri, la reviste, cărţi, ziare, putem asculta muzica, viziona filme. În lumea modernă este indispensabil, mai ales dacă munca noastră depinde în mare parte şi de activităţile pe computer. Şi pentru un vârstnic

pensionar, lucrul pe calculator este un element bun în viaţa lui, pentru informare, păstrarea legăturilor (dacă rudele sunt plecate departe). Şi în cazul acestuia, totuşi îngrijirea personală este de dorit şi dacă aceasta nu mai există şi sănătatea o să se deterioreze.

În celelalte situaţii, a adulţilor care se află în câmpul muncii, computerul, poate deveni nociv când activitatea pe care o au la el acapărează mai mult de jumătate din zi, în condiţiile în care nu folosesc computerul ca şi un instrument de lucru profesional. Sunt persoane dependente de messenger, de reţele de socializare, de chat, de internetul propriu zis. Acestea ţin deschis messengerul şi chatul toată ziua, chiar dacă la servici acestea nu sunt necesare pentru a eficientiza comunicarea între colegi. Yahoo Messenger şi chatul au luat locul întâlnirilor propriu zise în carne şi oase.

Comunicarea prin e-mail are însă şi unele inconveniente deoarece nu întotdeauna informaţiile care circulă sunt şi reale. Mă refer la mesajele de genul: *"S-o ajutăm pe X; sau cutare o să-ţi trimită bani dacă te închini de şapte ori"*, *sau "vine sfârşitul lumii"*. Majoritatea acestor mesaje se încheie cu: *"trimite mai departe"* şi uneori şi cu ameninţări *"dacă nu trimiţi, o să ai şapte ani de ghinion"*. Aceste e-mail-uri se adresează gândirii magice negative din noi care este uşor manipulată prin apelarea la frică. Scopul acestora este de colectare de adrese ale persoanelor care trimit mai departe în lanţ.

Circulă de multă vreme tot felul de e-mail-uri alarmiste despre apocalipsă. Unele se referă specific la sfârşitul lumii (pe care apropos l-am trecut în 21 decembrie 2012), altele se referă la alt fel de sfârşit – distrugere. Multe dintre aceste informaţii contradictorii, panicarde sunt ataşate şi vin împreună cu teme foarte la modă: mâncare sănătoasă, ce să mâncăm şi ce să nu mâncăm, produsele anticancer, spiritualitatea, tratamentele naturiste. Aflăm într-un e-mail că o plantă e panaceu universal, iar în alt mesaj că aceeaşi plantă este otrăvitoare, aflăm că unele tratamente naturiste ne salvează de cancer. Inflaţia de informaţie este nebenefică pentru că induce musai ideea că va veni sfârşitul lumii. Da, sfârşitul vine, e inevitabil şi cu tratamentele naturiste şi fără ele. De acest sfârşit fug majoritatea uitând că nimeni nu se poate ascunde de el. Oamenii care sunt preocupaţi de e-mail-urile despre sănătate şi spiritualitate nu ajung să le pună în practică, aşa de absorbiţi sunt de informaţie.

Există şi e-mail-urile cu ataşament PPS, filmuleţe, bancuri, care de multe ori sunt foarte relaxante şi interesante, însă consumatoare de timp. Practic, intervine fenomenul autohipnozei când noţiunea timpului se

pierde, tot trecând din link în link şi tot citind ceea ce scrie o persoană sau alta. Când messenger-ul este deschis la o persoană 24 de ore din 24, sau când persoana este abonată la diverse grupuri (comunităţi) la care participă, neglijându-şi restul de activităţi de zi cu zi, atunci acea persoană are o dependenţă de calculator. Se prea poate să se plictisească de moarte, să fie singură, să nu aibă activităţi sociale decât pe internet. Cert este că nu îi mai rămâne timp pentru viaţa reală şi poate nici nu doreşte pentru că de viaţa reală fuge.

Mult timp, dependenţa de jocuri pe computer era întâlnită doar la tinerii preadolescenţi şi adolescenţi care stăteau *"prost"* la capitolul stimă de sine, aveau poate fobie socială, nu posedau îndeajunse abilităţi socio-emoţionale, nu aveau prieteni, le lipsea încrederea în sexualitatea lor, aveau vocea în schimbare şi care se îndeletniceau cât este ziua de lungă cu jocuri pe calculator pentru a compensa inferioritățile (măcar la jocuri câştigă şi se simt puternici). Deseori, nici acasă şi nici la şcoală nu primeau recunoaştere, încurajare şi jocul pe calculator era singurul care îi oferea puterea pe care nu o poseda în viaţa reală. Chiar dacă pierd la vreun joc, jocul nu îi trădează ca prietenii. Jocul e previzibil în imprevizibilitatea lui, pe când o persoană reală, nu este previzibilă. De aceea e mai uşor de manevrat jocul decât o relaţie.

Jocurile au invadat vieţile unor adulţi, ce-i drept adulţii care de cele mai multe ori vor să evadeze tot din situaţii de viaţă neplăcute, sau vor să evite anumite persoane. Uneori în cuplu, dependenţa de jocuri a unui partener arată o disfuncţie de relaţionare între cei doi parteneri, o viaţă de cuplu lipsită de intimitate (cognitivă, emoţională, sexuală), lipsă de angajament. În oricare situaţie, persoanele evită să îşi pună întrebări esenţiale pentru viaţa lor. Stima de sine şi o relaţie afectivă autentică nu se cumpără cu bani.

Dependenţa de jocuri pe calculator se aseamănă cumva cu dependenţa de sporturi extreme şi dependenţa de jocuri de noroc. Dorinţa de adrenalină este cea care le defineşte. În profunzime, persoana dependentă de jocuri pe calculator simte că are un control asupra acelui joc, chiar dacă nu câştigă întotdeauna, spre deosebire de viaţa reală în care ea crede că nu are control deloc şi unde se pune în situaţii în care este controlat. Există şi jucători sau jucătoare care intră în aceste jocuri tocmai pentru că doresc mereu să câştige să fie primii/primele. Câştigarea jocului înseamnă o notă de 10.

Dependenţa de jocuri pe computer sau pe reţelele de socializare (Cityville, Farmville, Barn Buddy, Farm Town) pot fi destul de asemănătoare şi să implice aceleaşi mecanisme. Unele jocuri fac jucătorii să se simtă realizaţi, valoroşi în lumea virtuală dacă nu se simt în lumea reală.

Persoanele care au dependenţă de jocurile de pe Facebook îşi îndeplinesc prin jocuri dorinţe pe care în viaţa reală nu şi le pot permite (de pildă să crească oi, să îngrijească o grădină). Totuşi ar exista soluţii pentru o parte din dorinţe. Dacă persoana nu dispune de un teren agricol poate să îşi amenajeze în balcon o mică oază de linişte.

Dependenţa de socializare (fie ea şi pe reţelele de socializare), de activism, loisir

Cristiana Levițchi

Reţelele de socializare pun în contact multe persoane care doresc o relaţie de prietenie (care îşi doresc un partener de cuplu), pun în contact persoane cu interese comune, cu aceeaşi profesie (de aceea se fac grupuri, comunităţi în care se împărtăşesc informaţii) şi persoane foarte diverse. Partea foarte bună la multe din aceste reţele, este că aflăm foarte multe lucruri în timp foarte scurt (despre diverse domenii ale vieţii), putem să ne îmbunătăţim experienţa şi cunoştinţele, putem valorifica informaţia primită, dacă ştim şi unde să o căutăm şi cu cine să fim *"prieteni"*. Informaţia este putere şi pe aceste reţele se desfiinţează barierele sociale, culturale.

Este la modă în societatea noastră occidentală să fii ocupat/ă. Dacă nu eşti ocupat/ă nu eşti important/ă şi nu ai valoare. Persoanele care au aceste gânduri se identifică doar cu acţiunile lor şi nu se simt prea valoroase pentru ceea ce sunt. Activismul şi socializarea compulsive sunt mecanisme de apărare des întâlnite în societatea de consum. Unii oameni încep mereu şi mereu un proiect pe care nu îl termină. Intenţia inconştientă este aceea că moartea nu are cum să apară dacă ei nu au terminat proiectul. În această categorie intră şi logoreea. A vorbi prea mult este tot un mecanism de apărare. La aceste persoane hiperactive, hipersociabile şi vorbăreţe, a sta şi a tăcea e echivalent cu a muri. Suferinţa nu e productivă. Atunci la ce bun? De aici până la problemele de ADHD nu e decât un pas. Să nu ne mire faptul că există atâtea cazuri de copii cu această tulburare, când toată societatea e cuprinsă de ADHD.

Persoanele care au dependenţă de socializare, de petreceri de loisir în genere, au un deficit în a sta cu ele însele. Deseori, au teama de singurătate. Nu ştiu să savureze solitudinea. Solitudinea le trimite la doamna Depresie. Dacă stau prea mult cu ele s-ar putea să descopere lucruri care nu le plac şi

pe care vor să le înăbuşe sub vorbă. Ele nu au timp să asculte şi nici să se asculte. Şi tăcerea vorbeşte dacă o ascultăm. Uneori intimitatea mentală şi emoţională se desăvârşeşte în tăcere nu în vorbă.

Practic socializarea care se efectua des în trecut face to face a trecut pe internet. Chiar e-mailul este considerat desuet. Acum chatul e la modă. Persoanele cu dependenţă de socializare îsi ţin deschis chatul 24 de ore din 24. Sunt ca bătrâneii satului care ştiau tot ce se mişcă pe uliţă. Facebook, Twitter sau alte reţele, creează iluzia prieteniei (în afara situaţiei când oamenii sunt deja prieteni şi doar folosesc reţelele de socializare pentru un contact mai rapid). Atât de aproape şi totuşi atât de departe. Iluzia apropierii şi iluzia prieteniei, asta creează reţelele de socializare! Cu 100 *"de prieteni"* pe aceste reţele persoana se simte tot singură. Nici o graniţă şi totuşi atâtea graniţe.

Reţelele de socializare sunt excelente pentru promovare şi reclamă profesională, pentru a împărtăşi informaţii din domeniile de interes (oamenii cu aceeaşi profesie, aceleaşi interese îşi fac grupuri unde împărtăşesc informaţie), de a scăpa într-un timp scurt de singurătate, însă nu pot umple o relaţie cu o persoană reală.

Persoanele care au dependenţă de reţelele de socializare nu fac sau nu ajung să facă diferenţa între intimitatea cognitivă, afectivă reală şi contrafăcută. Noi oamenii avem nevoie de contacte interumane, de recunoaştere, de afecţiune şi de fapt rolul reţelelor într-un fel acesta e de a îndeplini aceste nevoi. Totuşi, atingerea tandră a două persoane chiar nu se poate produce prin internet şi nici intimitatea afectivă în viaţa reală. Aşa zisele *"iubiri virtuale"* sunt fostele *"iubiri platonice"* de pe vremuri când partenerii care nu aveau curajul de a îşi trăi iubirea în realitate comunicau doar prin scrisori şi le era de ajuns. Iubirea nu era de altfel consumată. Posibil ca tocmai persoanele care au fobie socială să fie mai active pe aceste reţele. Partea dificilă este că aceste reţelele întreţin şi adâncesc fobia. Persoanele nu au curaj în viaţa reală să le abordeze pe altele, însă în viaţa virtuală au un tupeu ieşit din comun. Mai mult s-a demonstrat că violenţa verbală pe internet este mai puternică decât în viaţa reală, oarecum firesc. Este mai uşor să înjuri o persoană pe e-mail decât face to face. Posibil multe persoane care devin dependente de aceste reţele de socializare sunt singure, nu au un hobby, nu au un alt scop benefic şi eficient pentru a se pune în slujba lor şi a altora, nu şi-au dezvoltat abilităţile sociale şi empatice.

Dependenţa de sex şi de pornografie

Cristiana Levițchi

Sexualitatea este o formă de a celebra viaţa. Unii oameni se cufundă prea mult în relaţii sexuale pentru a se simţi vii, confundând sexul cu iubirea. Alţii se folosesc de sex pentru a obţine putere. Iar alţii folosesc sexul pentru a uita de rănile emoţionale. Sexul este una dintre activităţile prin care unele persoane fug de dolii, pierderi, moarte.

Dependenţa de sex ascunde şi multe mituri referitoare la viaţa intimă. Unul dintre miturile tiranice care atacă multe cupluri este acela legat de orgasm. De când cu revoluţia sexuală şi cu industria filmelor de gen, multe persoane se simt *"datoare"* cu un orgasm. Nu este aceasta o manie a notei de 10 în plan sexual? Anxietatea de performanţă este foarte prezentă la bărbaţii occidentali şi a început să fie prezentă şi la femei. E greu să ajungi la *"performanţele"* celor de pe ecran. Tocmai de aceea, filmele de acest gen întreţin disfuncţiile sexuale, miturile despre sex şi relaţii în genere.

Mulţi dintre cei care folosesc sexul compulsiv au dificultăţi mari în a avea o relaţie de intimitate emoţională cu o alta. Au deseori idei disfuncţionale despre ce înseamnă o relaţie de iubire şi o dificultate de ataşare de o relaţie. Cumva societatea occidentală a încurajat libertatea sexuală şi unirea liberă în aşa fel încât multe persoane, femei şi bărbaţi ajung la vârste înaintate fără a avea o relaţie de cuplu de lungă durată. Sunt într-o eternă adolescenţă în care distracţia este pe primul loc şi partea de responsabilitate şi angajament nu există. Dacă în trecut se credea că doar bărbatul poate fi dependent de sex, astăzi o dată cu feminismul şi cu lupta pentru drepturile femeii (cel puţin în occident), femeile au început să recunoască unele aspecte ale vieţii sexuale pe care în trecut le ţineau secrete. Totuşi, încă în societăţile tradiţionale, femeile tolerează acest comportament hipersexual al partenerului lor, spunându-şi că *"aşa sunt bărbaţii"*. Există încă foarte multe femei căsătorite care permit ca partenerul lor să aibă relaţii extraconjugale multiple. Dincolo de anecdotic, dependenţa de sex trebuie privită ca un strigăt de ajutor la fel ca celelalte dependenţe. Ea poate ascunde o suferinţă, o tulburare maniacală sau depresie.

Industria media, ziarele, revistele sunt pline de femei mai mult sau mai puţin dezgolite în ipostaze erotice. Ochii noştri sunt suprasaturaţi chiar şi pe stradă de trupuri mai mult sau mai puţin dezbrăcate. În societatea noastră patriarhală încă în mintea multor bărbaţi femeia este considerată obiect. În plan inconştient bărbatul are o teamă de forţa femeii şi atunci o subjugă prin

forţa fizică. Persoana dependentă de pornografie (mai des barbatul) poate avea fantasme sadice vis a vis de femeile pe care le priveşte la televizor sau internet. Deseori plin de anumite complexe şi neîndrăznind să aibă o relaţie viabilă cu o femeie reală, evadează în imaginar. Dependenţa de pornografie se întâlneşte mai des la bărbaţi, cu anumite probleme emoţionale, cu stimă de sine joasă, eventual cu fobie socială, disfuncţii erectile. Ei au moduri irealiste de a privi o relaţie de iubire şi standarde foarte înalte privind ideea de viaţă sexuală. Poate folosi atracţia spre filme de acest gen pentru a uita, a nega unele evenimente din viaţa reală, sau pentru a fugi de o suferinţă reală pe care o are. Persoana care are dependentă de materialele pornografice ajunge să creadă că în realitate viaţa sexuală ar trebui să fie ca pe internet sau ca în multe filme porno. Nu mai poate avea o relaţie sexuală firească cu parteneră de cuplu (dacă o are), deoarece are nevoie de această stimulare prin imagini uneori şocante. La fel ca la dependenţa clasică de internet, persoana devine însingurată, dacă nu era deja de mult timp, petrecându-şi viaţa într-o eternă poveste. Uneori povestea reală nu se termină bine pentru că tot vizionând imagini din ce în ce mai şocante, sadice, bizare, extreme persoana va avea tendinţa de a le repeta în viaţa reală. Dacă dependenţa acesta este însoţită şi de alcool, drog şi alte stimulente este posibil ca dependentul de pornografie să sfârşească la morgă sau la închisoare pentru că a încercat *"ceva"* ce a văzut doar pe ecran.

Dependenţa de adrenalină din sporturile extreme sau alte acţiuni potenţial periculoase

Cristiana Levițchi

Dependenţa *"de adrenalină"*, *"de senzaţii tari"* în sensul metaforic o putem observa şi la persoanele care îşi oferă atenţie într-un mod negativ (de exemplu se ceartă cu scântei), persoanele cu dependenţă de sex, de jocuri de noroc, cele care duc la extremă sintagma *"viaţa trebuie trăită la maxim şi dacă nu o trăim aşa, nu simţim nimic"*.

La nivel mai puţin metaforic persoanele care au nevoie de adrenalină ca să trăiască fac sporturi denumite extreme: parapantă, bungee jumping, curse de maşini, ski, motor, alpinism, surfing, windsurfing, skating, deltaplan, snowbording, scubadiving, raliuri, skateboarding şi altele. De obicei bărbaţii sunt cei care adoptă o astfel de activitati extreme, neconştientizând pericolul

şi negând teama firească în astfel de situaţii. Ba chiar fac un titlu de glorie cu *"peripeţiile"* lor. Există în aceste persoane un comportament ambivalent: inconştient vor să îşi provoace moartea printr-un asemenea comportament (parasuicidul) însă tocmai prin parasuicid pot scăpa de angoasa de moarte. Un asemenea mecanism poate să existe la orice persoană care lucrează într-o zonă de conflict, sau la martirii care se sacrifică pentru o idee.

Când o persoană moare "accidental", puţine persoane îşi pup întrebarea despre "cum stătea cu psihicul acea persoană". Fireşte că putem găsi cauzele acestui comportament în arborele genealogic, în anumite traume produse în familia persoanei în trecut, însă acum nu mă refer la inconştientul de familie, ci la inconştientul personal. Persoanele cu dependenţă de adrenalină, pot avea comportamente parasuicidare, dominate de impulsuri, fără implicarea gândirii raţionale. Uneori adulţii care au astfel de comportamente au toleranţă la frustrare foarte mică, posibil unii dintre ei au fost nişte copii foarte răsfăţaţi la care cererea *"Îmi cumperi acum X jucărie"* a fost pusă în aplicare de părinţi. Inconştient, ele au teamă de moarte, însă o sfidează prin comportament contrafobic. Majoritatea dintre ele au un comportament teribilist, îşi pun viaţa lor în pericol şi a altora (vezi : accidentele de circulaţie, cursele de maşini). De la a îşi face rău lor însele, până la a le face rău altora e un mic pas. În ambele cazuri, persoanele nu judecă raţional, nu se protejează pe sine şi nici pe alţii. Spitalele de urgenţe sunt pline de persoane cu un asemenea comportament. Din păcate, chiar dacă li se indică psihoterapia, deseori, acestea nu fac legătura între aceste accidente şi potenţialul periculos pe viitor, mai mult sfidează sugestia.

Poate a practica golf este mai indicat decât să sări cu parapanta, însă cine ştie şi acolo poţi să trimiti mingea în capul cuiva.

Dependenţa de muncă (workoholismul)

Cristiana Levițchi

Nevoia de valorizare şi recunoaştere este firească. Este firesc să ne fie recunoscute meritele chiar dacă muncim la servici, sau acasă, sau facem o altă activitate în folosul nostru şi al comunităţii. Nu mă refer la nevoia de recunoaştere absolut umană, ci la investirea exagerată a muncii şi a activităţii. Dependenţa de muncă este încurajată social în multe societăţi. Tendinţa *"de a da totul"* pe altarul muncii o au şi românii care nu merg la

servici. Multe femei care aleg să stea acasă îşi iau în primire rolul de mamă-gospodină-îngrijitoare şi sunt la fel de dependente de muncă (a se vedea momentele de sărbători când multe femei ajung să petreacă acele zile în pat din cauză că se spetesc muncind pentru a pregăti evenimentul. Doar doar va fi apreciată munca lor şi li se va da 10 cu felicitări! Vocea lor parentală critică este aşa de mare şi le spune tot timpul *"Dacă nu faci mai mult, nu meriţi să îţi cumpăr X lucru. Trebuie să te străduieşti şi să faci şi mai mult!"* încât ajung să se jertfească pe altarul muncii-activitate. Dacă nu munceşti eşti un nimeni spun multe persoane dependente de muncă şi acţiune. Vocea lor critică este foarte înaltă şi le spune: *"Munceşte mai mult. Doar atât poţi?"*. E o voce pe care de multe ori au auzit-o şi în copilărie şi acum poate chiar după moartea părintelui real trăieşte în interiorul persoanei dependente de muncă. Dacă la şcoală aceste persoane se străduiau să aducă acasă numai note de 10 acum se străduiesc să ajungă pe posturi din ce în ce mai înalte profesional. Nu realizează însă faptul că au interior un copil obedient care nu poate să se sustragă vocii parentale.

Mulţi directori, oameni cu funcţii înalte pe scara socială, politică, economică au acestă dependenţă. Ei ajung să nu mai aibă decât un rol: cel profesional. Îi vezi la plajă cu laptopul după ei sau vorbind despre job cu cei rămaşi la servici. Practic productivitatea, economia se învârte pentru că ei sunt ceea ce sunt. Da, corect. Din acest punct de vedere a vindeca prin psihoterapie o astfel de persoană înseamnă a duce de râpă economia. Oricum persoanele de acest gen nu ajung la medic, psihoterapeut decât atunci când au cuţitul la os (adică vreo tulburare organică... Şi atunci chiar ignoră recomandările şi sugestiile).

Cu un comportament excesiv de ambiţios, perfecţionist, fiind obsedate de rezultate înalte, având standarde extrem de irealiste în ceea ce priveşte profesia, persoanele cu dependenţă de munca devin victimele dependenţei lor ajungând în cazuri cât de cât fericite la spital pentru vreun accident vascular cerebral, infarct. Cazurile nefericite ajung direct în cimitir. Munca le-a oferit statutul pe care îl au şi fără de acesta se simt goale.

Şi la ele ca şi în cazul celorlalte dependenţe cuvântul *"mai mult"* e la ordinea zilei. Nu ştiu unde să pună limita. Să luăm cazul unui bărbat cu dependenţă de muncă. El are destul de des o soţie casnică, dependentă de cumpărături, un copil dependent de calculator sau de vreo substanţă. Acesta ar fi un caz. Altele, foarte des întâlnite sunt de genul: ea, sau el care nu sunt căsătoriţi cu vreo persoană, nu au nici viaţa socială, sunt căsătoriţi cu munca. Astfel de persoane au fie fobie socială, teamă de ataşament şi relaţii

pe termen lung. Soluţia la această problemă este ca persoana dependentă de muncă să îşi stabilească nevoia principală. Multe persoane doresc, de exemplu, ca scop final, securitatea afectivă. Apoi se pot stabili mijloace prin care se poate atinge acest scop, fie el şi munca

Alte persoane *"se refugiază"* în muncă pentru ca să nu se *"lege"* afectiv, dintr-o credinţă eronată care ar spune că în cazul în care se *"leagă"* afectiv o să *"sufere"*, sau sunt persoane care după o despărţire *"se refugiază"* în muncă, fără a trăi durerea. Pe termen lung nu o să aibă beneficii, dimpotrivă.

Dependenţa de muncă, o dependenţă cu care ne mândrim

Clara Toma

Dependenţa de muncă este precedată de sindromul supraangajarii. Conform unui articol publicat de Miller K Jeffrey, în Journal of American Chiropractic Association, semnele acestui sindrom sunt: angajarea în mai multe activităţi programate în acelaşi timp, reprogramarea întâlnirilor, exprimarea nemulţumirii faţă de oamenii care le consumă timpul, o seară liniştită acasă sau un week-end liber sunt evenimente de mult petrecute, persoana se simte ca un câine care-şi urmăreşte coada. Sindromul supraangajarii duce la stări acute de stres, burnout (epuizarea fizică, emoţională, mentală) şi la o înrăutăţire a stării de sănătate.

Soluţia ar fi reevaluarea angajamentelor, stabilirea priorităţilor şi includerea în vocabular a lui "NU". Autorul articolului explică şi cum anume se pot aplica aceste soluţii.

Evaluarea angajamentelor şi stabilirea priorităţilor. Persoana trebuie să facă mai întâi o listă a angajamentelor personale şi profesionale. Apoi trebuie să analizeze fiecare angajament în parte pentru a vedea dacă este bun pentru familie, pentru profesie, dacă este plăcut, profitabil, eficient ca durată în timp, educativ sau care presupune o răsplată. Ar urma renunţarea la activităţile care aduc cele mai puţine beneficii.

Adesea, cineva supraangajat în profesie consideră că face cel mai bun lucru pentru famile, asigurându-i stabilitatea şi bunăstarea financiară. Şi totuşi familia are nevoie de prezenţa doctorului, de suportul emoţional oferit de acesta. Echilibrul între angajamentul faţa de muncă şi faţă de familie ar trebui mereu evaluat.

Angajamentele ar trebui să fie comparate cu scopurile. Dacă activităţile de pe lista nu constituie pietre de temelie pentru scopurile stabilite, probabil persoana nu se afla pe direcţia bună. Adesea se întâmplă ca astfel de oameni să fie implicaţi în realizările, visurile, scopurile altora şi să uite de ale lor. Scopurile proprii ar trebui să ghideze în selectarea angajamentelor şi activităţilor.

Este bine de văzut dacă activităţile care intervin în rutina obişnuită sunt constructive sau distructive..

Caracteristicile workaholicilor

Cand sindromul supraangajarii se accentuează apar şi semnele workaholismului. Şi unele dintre acestea sunt uşor de observat fizic. Psihiatrul Gerald P. Perman a constatat ca workaholismul contribuie la neglijarea stării de sănătate a persoanei. Cei mai mulţi nu-şi efectuează analizele uzuale periodice, sunt prea ocupaţi, iar atunci când se îmbolnăvesc se tratează singuri. Soluţia ar fi să stabilească o rutină în privinţa evaluării stării de sănătate, să practice un sport şi să renunţe la consumul de alcool, dacă este cazul.

O altă caracteristică importantă este aceea că workaholicului îi este foarte greu să se relaxeze. De fapt nici nu ştie cum să o faca. Ajunge să creadă că relaxare înseamnă muncă lipsită de probleme, eşecuri, stres. Dar nu reuşesc să gândească măcar cum ar fi o zi fără muncă. Adesea, dacă nu întotdeauna, cei dependenţi de muncă simt nevoia să mai facă câteva lucruri, să-şi mai asume câteva sarcini înainte de a se simţi împăcaţi cu ce au făcut, înainte de se relaxa. După ce termina ce au mai adăugat pe listă realizează că mai au încă ceva de completat, de făcut şi tot aşa. Această dorinţă necontrolată de a face mereu mai mult, transformă munca într-un comportament compulsiv. Adică un comportament care se repetă la infinit. Iar cel în cauză simte că nu poate controla acest pattern, acest mod de viaţă.

Workaholicii sunt obişnuiţi să facă ceea ce cred ei că aşteaptă alţii să facă. Ajung să nu mai ştie dacă este chiar nevoie să facă acele lucruri sau e doar dorinţa, nevoia lor.

Ei simt mereu nevoia să completeze ceea ce au făcut şi chiar dacă nu doresc asta, pur şi simplu le este teamă să se oprească.

După o perioadă de muncă epuizantă, workaholicul trece într-o altă etapă care le aduce şi mai mult stres. Începe să se simtă nemulţumit de faptul că trebuie să muncească atunci când ar putea să se relaxeze. E momentul

când învaţă să amâne, apoi să-i fie milă de el şi să se judece aspru pentru "neseriozitatea" lui.

Tulburările psihice cauzate de dependenţa de muncă

Există o serie de ipoteze formulate de psihologi ce pot justifica dependenţa de munca a unei persoane. Poate fi vorba de o persoana care simte că nu valorează, că nu are un rol, că nu aparţine decât dacă munceşte mult, dacă se sacrifică pe sine, dacă suferă.

Poate fi şi o nevoie exagerată de control. Oamenii foarte ambiţioşi au o frică permanentă de eşec. Se tem că indiferent de poziţia în care au ajuns pot să cadă, iar căderea va fi de la înălţime, deci cu atât mai greu de suportat. Astfel, ajung la concluzia că, dacă muncesc mult, reuşesc să controleze toate aspectele ce ţin de muncă şi să previna erorile, eşecurile.

Practica psihologică arată că persoanele care ajung la cabinet nu vin pentru astfel de idei, ci din cauza unor tulburări asociate. Dependenţa de muncă este adesea însoţită de tulburări precum anxietate, depresie, stres cronic.

Anxietatea, conform DSM IV, este o teamă fără obiect care poate fi însoţită de semne somatice. Este diferită de frică, deoarece aceasta din urmă este un răspuns la o cauză cunoscută. Semnele somatice pot fi cefalee, tresăriri musculare, fatigabilitate etc. Iar semnele psihologice sunt pe lângă senzaţia de frică, dificultăţi de concentrare, hipervigilenţă, insomnie, tulburări stomacale.

Depresia. Conform aceleiaşi surse, depresia este sentimentul subiectiv de tristeţe pentru o perioadă lungă de timp, incapacitatea de a simţi plăcere, retragere socială, lipsa motivaţiei, toleranţă la frustrare redusă. Semne vegetative: scăderea libidoului, pierderea în greutate sau, dimpotrivă, creşterea în greutate, nivel scăzut de energie, fatigabilitate, tulburări de somn.

Sindromul Burnout, neinclus în DSM, dar recunoscut de specialişti, defineşte o stare de epuizare totală: emoţională, fizică, mentală. Este cel mai înalt nivel de stres.

Recuperarea

Spre deosebire de alte adicţii, cum ar fi cea de alcool, adicţia de muncă oferă beneficii importante: statut, bunăstare financiară, autoritatea profesională. Astfel, cei mai mulţi dependenţi de muncă sunt mulţumiţi de viaţa lor, de realizări şi nu înţeleg că au o problemă până nu intervine o

situaţie de criză: divorţul cerut de soţie, copilul începe să aibă probleme, ei înşişi se îmbolnăvesc grav.

Într-un astfel de moment se pot întreba dacă nu cumva muncesc prea mult. E bine să solicite şi opinia unui specialist care ar putea să-i analizeze obiectiv.

Testul de risc faţă de dependenţa de muncă (Clara Toma)

Următorul test, pe care îl propun, a fost conceput pentru autoevaluare. Sursa acestui test, pe care l-am tradus şi adaptat este Bryan E. Robinson, Chained to the Desk: A Guidebook for Workaholics, Their Partners and Children, and the Clinicians Who Treat Them (New York Uni-versity Press, 1998), pp. 52-54.

În dreptul fiecărei întrebări puneţi numărul corespunzător următoarelor situaţii:

1 - niciodată adevărat, 2 - uneori adevărat,
3 - adesea adevărat, 4 - întotdeauna adevărat.

Totalizaţi punctele şi urmăriţi la descrierea de la final:

1. Prefer să fac lucrurile eu decât să cer ajutor altcuiva.
2. Devin nerabdător când trebuie să aştept după altcineva sau când o sarcină durează prea mult.
3. Par să fiu grăbit şi mereu în cursa contra cronometru.
4. Devin iritat când sunt întrerupt în mijlocul unei activităţi.
5. Mă surprind făcând două sau trei lucruri deodată, cum ar fi să mănânc şi să notez ceva în timp ce vorbesc la telefon.
6. Mă supraîncarc, muşcând mai mult decât pot să mestec.
7. Mă simt vinovat când nu pot să lucrez la ceva.
8. Este important să văd rezultatele concrete a ceea ce fac.
9. Sunt mai interesat de rezultatele muncii mele decât de procesul în sine.
10. Lucrurile par să nu se mişte suficient de repede sau să fie gata la timp pentru mine.
11. Devin nervos când lucrurile nu ies cum vreau eu.
12. Adresez aceeaşi întrebare fără să-mi dau seama şi ca deja am primit răspunsul.
13. Petrec mult timp plănuind şi gândindu-mă la evenimentele viitoare.

14. Continui să muncesc chiar şi atunci când colegii mei termină munca.
15. Mă enervez când oamenii nu se ridică la standardele mele.
16. Sunt supărat când mă aflu într-o situaţie pe care nu o pot controla.
17. Am tendinţa să mă pun singur sub presiune, stabilindu-mi deadline-uri.
18. E greu să mă relaxez atunci când nu muncesc.
19. Petrec mai mult timp muncind decât socializând sau ocupându-mă de hobby-uri, de activităţi de relaxare.
20. Plonjez în proiecte pentru a demara cât mai repede înainte ca fazele de pregătire să se fi finalizat.
21. Mă supăr pe mine chiar şi când fac greşeli foarte mici.
22. La muncă gândesc, petrec timp şi consum energie mai multă decât în relaţii cu oameni.
23. Uit, ignor sau minimizez sărbători precum ziua de naştere, reuniuni, alte aniversări, vacanţe.
24. Iau decizii importante înainte de a avea toate detaliile şi a le analiza.

Scoruri: 25 - 56 Nu eşti dependent de muncă.
57 - 66 Eşti un workaholic mediu.
67 - 100 Eşti un workaholic de nivel înalt.

Dependenţa de bani şi lucruri materiale

Cristiana Levițchi

Multe persoane din societatea occidentală ignoră din ce în ce mai mult verbul *"a fi"* îmbrăţişând verbul *"a face"* şi *"a avea"*. Nimic rău în asta. Este nevoie să tindem spre mai bine însă nu în detrimentul bucuriilor aduse de fiinţarea însăşi. Nu putem ignora banii, cel puţin în societatea noastră. Ei fac parte din viaţa noastră şi este necesar să avem o relaţie bună cu ei. Este absolut firesc să ne dorim un trai decent. Când nevoile de bază sunt îndeplinite putem să visăm la alte nevoi. Este binecunoscută piesa Avarul lui Moliere care nu se bucura de banii pe care îi avea. El e exemplul tipic pentru persoana care nu iubeşte banul pentru scopul lui în sine - pentru faptul că ar putea să îi îndeplinească nişte necesităţi. Persoanele pentru care banul e un scop în sine îşi satisfac deseori nevoile de bază însă trăiesc tot în lipsă de

B.C.U. M. EMINESCU IAŞI

frica pierderii lor şi a bunurilor. Ele au o nevoie de siguranţă foarte mare. Relaţia lor cu banii este plină de anxietate. Posibil în copilăria lor au suferit de pe urma neajunsurilor materiale şi acum nu vor să piardă nimic. Alteori, există o altă convingere a acestor persoane *"Banii îmi dau putere deci e bine să am bani pentru a avea putere. Altfel mă simt fără putinţă."* Predecesorii lor pot manifesta acelaşi gen de conduită într-un mod ascuns, să fie dependenţi de jocuri de noroc sau drog. Tema dependenţei de bani se transferă astfel în mod subtil la generaţiile care vin. Aşa cum părinţii au o dependenţa de bani, copii au o dependenţa de un alt drog.

Banii oferă o oarecare siguranţă de sine, pentru mulţi oferă putere, prestigiu social, sunt un fel de platoşă pentru vremea rea... Însă ei nu reuşesc să vindece rănile copilăriei, nici pierderile viitoare, nici bucuria unei îmbrăţişări.

Dependenţa de jocuri de noroc (ludomania)

Cristiana Levitchi

Am învăţat fiecare să jucăm anumite jocuri în copilărie. De la simpla petrecere a timpului liber până la înglodarea în datorii este un pas mare. Chiar printre jucători există persoane care joacă pe bani, câştigă şi ştiu când să se oprească. Aceia totuşi nu îşi ruinează nici viaţa lor şi nici a celor apropiaţi.

Jocurile de noroc (ruleta, bingo, poker, loterie, pariuri) fac parte din *"drogurile"* legale, încurajate social şi economic în foarte multe ţări. Nici nu se doreşte a fi stopate şi nici nu sunt considerate atât de nocive. Contrar aşteptărilor, nu numai cei bogaţi devin dependenţi de jocuri de acest fel. Persoanele foarte bogate joacă de obicei din plictis, pentru relaxare, sau când au o stare definită *"proastă"*, să uite, sau pentru că nu îşi mai găsesc un sens al vieţii. Ele, însă de cele mai multe ori nu ajung să se trateze pentru problemele lor emoţionale.

De obicei, bărbaţii devin robii acestor jocuri de noroc care la început pentru unii nu sunt decât o formă de a îşi arăta bărbăţia. Sunt persoane care nu posedă averi, ba dimpotrivă, ajung să aibă datorii şi întrevăd în jocurile de noroc o sursă de câştig. În loc să caute soluţii de a învăţa cum să îşi manevreze finanţele proprii în aşa fel încât să nu ajungă datornice, cred că îşi vor rezolva problemele băneşti prin aceste jocuri. Copilul din ei este aşa

de entuziasmat încât nu ezită să mai facă un împrumut pentru a juca. Dacă şi câştigă o dată sau de două ori, au impresia că vor câştiga mereu. Iată iluzia! Devin dependenţi de această senzaţie tare care o dă jocul în sine. Devin dependenţi de visele lor de putere, de mărire, prestigiu social, respect, elemente care în viaţa lor nu există. Unii se simt umiliţi pe plan social, profesional şi jocul îi poate face să uite pe moment această emoţie. Se imaginează vreun personaj dintr-un film gen Casino Royal (cu James Bond care e înconjurat de femei frumoase, bunuri personale de lux şi are acces la cele mai luxoase hoteluri).

Persoana cu dependenţă de jocuri de noroc ajunge să nu mai poată controla comportamentul chiar dacă îşi vede viaţa ruinată. În cazinouri există şi alte tentaţii, care produc plăcere, astfel încât dependentul de jocuri va fi de cele mai multe ori dependent şi de alcool, fumat, sex, drog. Problemele legate de jocul patologic se extind de la probleme pe plan profesional şi al învăţăturii, la deteriorarea relaţiilor importante, până la probleme serioase cu legea. Între ei şi un dependent de curse, sporturi extreme nu este nici o diferenţă. Adrenalina este cea care îi animă. Adictivul poate avea o înclinaţie spre violenţă (sadism) în momentul în care preferă pariurile din box, sau luptelor între câini.

Persoana cu adicţia de joc ajunge într-un carusel al groazei din care uneori nu iese vie.

Dependenţa de ceilalţi (dependenţele emoţionale)

Cristiana Levițchi

Suntem fiinţe sociale şi este firesc să fim dependenţi într-un anumit fel de cei dragi nouă (familie, prieteni), însă de aici până la a nu avea o viaţă proprie fără familie şi prieteni este o cale lungă. De obicei persoanele de ataşament ambivalent sunt mai adezive de ceilalţi decât persoanele cu ataşament sigur sau evitant. Acestea din urmă chiar evită să între în relaţii şi au teamă de intimitate. Dependenţa de membrii familiei poate fi tradusă în multe feluri de la dependenţa materială (jocuri psihologice de putere) până la dependenţa emoţională. De obicei în familiile cu graniţe difuze dependenţa afectivă este la ea acasă. Cunoaştem cu toţii cazuri nenumărate de dependenţă a soţiei de soţ din punct de vedere material, de mame

dependente de copii lor (care nu au alt rol decât de mame), de copii dependenţi de părinţii lor (la 40 de ani).

Robert Sternberg consideră că există trei componente importante pentru ca o relaţie de dragoste să fie completă: pasiune, intimitate, angajament. Ca o relaţie să fie perfectă toate trei componentele ar trebui să fie egale, însă relaţiile reale nu sunt perfecte şi există momente în care una sau alta dintre componente preiau conducerea. Pasiunea şi intimitatea corespund dragostei de început, îndrăgostirii, angajamentul corespunde dragostei care se menţine în timp după ce îndrăgostirea s-a sfârşit. În relaţiile în care pasiunea şi intimitatea sunt mai puternice, Copilul din noi e mai puternic decât Adultul şi Părintele. În relaţiile în care angajamentul este mai puternic Adultul şi Părintele din noi sunt mai puternice. Factorul pasiune se referă la dorinţă, atracţie, intimitate sexuală. Intimitatea se referă la comunicarea, susţinerea afectivă, romantică, tandreţe. Angajamentul se referă la responsabilitate, asumare, raţiunea dintr-o relaţie. Pe termen lung dacă nu există angajament, atunci o relaţie nu poate dura. Studiile arată că uneori căsătoriile programate au şanse mai mari de a se menţine în timp decât căsătoriile romanice *"din dragoste"*, tocmai pentru că o căsătorie numită *"din dragoste"* e bazată deseori pe dorinţă, pasiune, care în timp nu se menţine. O relaţie care începe cu prietenie şi respect are mari şanse a se menţine în timp. Din cele trei componente cea mai puţin problematică este cea a responsabilităţii. Celelalte două, intimitatea şi pasiunea pot fi problematice: creând dependenţă, obsesii, iubiri iluzorii. Iubirea fuzională, simbiotică este atunci când cele două componente intimitatea şi pasiunea sunt foarte înalte iar aceasta nu are soartă bună. Tragediile din dragoste se întâmplă când componentele: pasiunea oarbă şi iubirea romantică sunt la cote maxime. În aceste iubiri obsesive, bolnave nu există decât pete oarbe, nici pic de raţiune. În aceste cazuri dependenţa de obiectul *"iubirii"* este totală. Deseori în adolescenţă, când ne îndrăgostim pentru prima oară, trecem prin aceeaşi fuziune cu persoana iubită, pe care am resimţit-o în uterul matern. Practic în adolescenţă trăim *"iubirea de Iubire"*, iubirea supremă simbiotică împărtăşită cu celălalt. Celălalt nu mai e celălalt, ci suntem Unul - ca în uterul mamei. Acest sentiment e ca un drog, astfel încât unii nu încetează să şi-l dorească în întreaga lor viaţa. De aceea se îndrăgostesc nebuneşte până la obsesie. De multe ori dependenţii de *"dragoste"* au aceeaşi reacţie ca şi fumătorii, încep o nouă relaţie înainte de a fi terminată precedenta, aşa cum fumătorii nici nu apucă bine să stingă

ţigareta ca o şi aprind pe următoarea. Teama de singurătate şi de abandon este foarte mare şi dureroasă.

Deşi pare foarte ciudat, pentru o iubire matură avem nevoie de raţiune. Iubirea matură nu este atât de înflăcărată ca iubirea obsesională, însă este mai sanogenă. Persoanele dependente de ceilalţi au nevoie de a învăţa ataşamentul securizant.

Manifestăm dependenţă în cuplu:

- Dacă spunem: *"Vreau să fiu tot timpul cu tine! Ce vrei tu să facem - facem!"*.
- Când suntem dependenţi material pe termen lung de partener
- Nu ne conştientizăm nevoile noastre proprii vis a vis de nevoile de cuplu şi când nu îi lăsăm celuilalt spaţiu cu sine însuşi.
- Când nu avem viaţă socială în afara cuplului şi când nu lăsăm partenerul de a avea în anumite momente timp pentru viaţa socială.
- Când suntem ahtiaţi de a face sex încontinuu şi când *"altfel"* nu simţim intimitate.
- Când cerem partenerului să meargă cu noi mereu şi mereu într-un loc unde nu doreşte.
- Când îl sunăm neîncetat să verificăm ce face şi cu cine este.
- Când simţim că nu trăim fără partener şi când suntem geloşi pe orice altă relaţie cu alte persoane (relaţii cu familia lui, cu prietenii, cu rudele).
- Manifestăm prea multă independenţă în cuplu când spunem: *"Mă duc cu prietenii la o bere şi nu mă mai pisălogi!"* sau *"Nu am cum să fiu cu tine pentru că lucrez până târziu!"*.

Suntem în faza de independenţă:

- Când ţinem cont de nevoile noastre prea mult şi nu ne îngrijim de nevoile celuilalt.
- Când ne afundăm obsesiv în muncă sau în alte *"activităţi"* motivând că *"ne împlineşte"* şi că partenerul nu are voie să fie supărat/ă ci să ne înţeleagă *"fuga"*.
- Când fugim inconştient de intimitatea afectivă, motivând că *"aşa suntem noi, mai reci şi necomunicativi"*.
- Când facem sex mai tot timpul şi nu *"dragoste"*.
- Când părăsim partenerul din *"diverse motive"* pe care le inventăm de teamă de a nu fi părăsiţi.

Sunt persoane care oscilează între aceste două tendinţe, de aceea sunt mixate de multe ori în relaţie. Gelosul tipic poate să aibă o atitudine ambivalentă şi de teamă că va fi părăsit, să părăsească primul.

Dependenţa afectivă din perspectiva Şcolii "Ascultă-ţi corpul !"

Clara Toma

O persoana este dependentă afectiv în momentul în care nu poate să realizeze ceva fără acţiunea sau intervenţia altei persoane. Ea se plasează, conştient sau inconştient, declarat sau camuflat, sub autoritatea acestei persoane pe care o investeşte cu calităţi, capacităţi, puteri pe care persoana dependenţa considera ca ea însăşi nu le are sau ca le are la un nivel redus, ineficace.

Fiind atrasă de principiile şi ideile autoarei Lise Bourbeau, ader la viziunea acesteia privind abordarea dependenţei afective. Cu acordul şcolii canadiene, voi reda câteva din ideile şi principiile metodei "Ascultă-ţi corpul !", ce se regăsesc atât în cărţile autoarei publicate de Editura Ascendent în Romania, cât şi în atelierele şi mini-atelierele organizate aici.

Există diferite forme de dependenţă afectivă:

- **Acordul sau opinia celorlalţi:** Putem să căutam iubirea celorlalţi crezând că atunci când sunt de acord cu noi, ne arată faptul că ne iubesc. O persoana crede asta în momentul în care nu are încredere în propria sa opinie. Îi este foarte frica să nu greşească. Aceasta este urmarea lipsei de stimă de sine. Poate fi vorba şi despre o persoană care se răzgândeşte sau care se îndoieşte de sine imediat ce altcineva îşi exprima dezacordul sau nu are aceeaşi opinie în privinţa alegerii sau deciziei sale.
- **Recunoaşterea sau mulţumirea:** Acel gen de persoane care depind de recunoaştere sunt cele care cred că nu au făcut niciodată suficient pentru a fi iubite. Ele se dăruiesc tocmai pentru a fi recunoscute. Imediat ce sunt recunoscute ele se simt energizate şi iubite. Astfel lipsa lor afectiva este acoperita pentru moment.
- **Complimente:** Persoana care are nevoie de complimente pentru a se simţi iubită este aceea care nu se crede suficient de bună. Ea se îndoieşte cu uşurinţă de ea însăşi. Se compară deseori cu cei pe care îi considera ca fiind mai buni decât ea, are dificultăţi în a-şi face ea singura complimente. Este genul care încearcă să îi impresioneze pe ceilalţi.
- **Prezenţa:** Sunt foarte numeroase persoanele care nu pot să rămână singure pentru mai multe ore, cu atât mai mult pentru o saptamana şi să se simtă bine. Aceste persoane se simt deseori respinse, abandonate şi izolate de ceilalţi. Pentru ele, prezenţa altei persoane este o dovadă de

iubire şi de afecţiune. Dacă există o prezenţă în casa, chiar şi în altă cameră, se simt bine. Imediat ce rămâne singură, îşi pierde interesul pentru orice. Imediat ce reintra în contact cu cineva îşi recâştigă energia. O astel de persoana poate deveni dependentă de televizor, radio, telefon, deoarece acestea reprezintă prezenţe pentru ea.

- Atenţie: O persoana poate să depindă atât de atenţia celorlalţi cât şi de prezenţa lor, ceea ce denotă un grad înalt de dependenţă. Cea care are nevoie de atenţie, caută prin toate miljoacele posibile ca ceilalţi să îi vorbească şi să se ocupe de ea. Ea caută fără încetare să se valorizeze prin ceilalţi, deoarece nu se poate valoriza singură. Ea nu ştie când să iniţieze o conversaţie sau când să o încheie. Este deseori stânjenită.
- **A se simţi utilă:** Este persoana care are nevoie să se simta utilă şi care se iubeşte atunci când se crede indispensabilă fericirii celorlalţi. Este deci atrasă de persoanele cu multe probleme care vin să i se confeseze. Este o persoană căreia îi place "să facă" pentru ceilalţi. Ea crede cu sinceritate ca trebuie să te uiţi pe tine pentru ceilalţi. Are dificultăţi în a-şi recunoaşte adevăratele ei nevoi. Chiar dacă uneori se plange că ceilalţi profită de ea, asta nu o împiedică să continue să vrea să se faca utilă. Asta o ajută să umple vidul creat de lipsa de iubire de sine.
- **A fi dirijată sau dominată:** Unele persoane nu se pot simţi bine dacă nu sunt dirijate de altcineva. Asta nu înseamna că sunt neapărat supuse. Pentru acest gen de persoane, a îi spune ce, cum şi de ce să facă este o dovadă de iubire. Ele sunt lipsite de încredere în sine şi în propriile lor decizii. Astfel le este afectată propria stimă de sine, ele având deci nevoie să se simtă stimate de ceilalîi pentru a îşi acoperi vidul afectiv.

După cum vedeţi, ne exprimăm dependenţa în mai multe feluri. Dacă vă regasiţi în cele de mai sus, înseamnă că faceţi multe piruete pentru a fi iubiţi şi că este timpul să începeţi să vă iubiţi aşa cum sunteţi în loc să risipiţi atâta energie pentru a încerca să fiţi iubiţi.

Gradul de dependenţă fizică = gradul de dependenţă afectivă = gradul de lipsă de iubire de sine

Care sunt consecinţele dependenţei ?

Cele trei corpuri materiale (fizic, emoţional şi mental) sunt afectate.

Corpul mental este greşit utilizat deoarece el întreţine astfel multe convingeri false despre sine, respectiv cele descrise mai sus. Aceste convingeri generează frici, angoasă, vinovăţie, furie, decepţii, resentimente şi chiar ură faţă de sine sau faţă de ceilalţi.

Şi corpul emoţional este blocat întrucât persoana dependentă îşi ascultă rareori propriile dorinţe şi nevoi. Toate momentele în care încearcă să fie iubită o împiedică să fie ea însăşi. Atunci când altcineva vine să îi împlinească dependenţa sau atunci când face un transfer într-o dependenţă fizică negăsind nici o persoană care să îi implinească dependenţa, ea trăieşte de fapt în iluzia fericirii.

Şi corpul fizic este afectat de fiecare dată când o persoană îşi umple vidul interior prin substitutele menţionate mai sus. Ea nu îi dă astfel corpului său ceea ce are de fapt nevoie pentru a fi sănătoasă. Îşi streseaza deci corpul, îl oboseşte, pentru a-l îmbolnăvi în final.

Vă sugerez deci ca atunci când deveniţi conştienţi de o dependenţă fizică, să îi mulţumiţi corpului vostru pentru că v-a ajutat să vă descoperiţi dependenţa afectivă şi pentru că vă ajută să mai diminuati stresul generat de această durere afectivă.

Ce putem face pentru a ne diminua dependenţa ?

Atunci când deveniţi conştienţi de o dependenţă fizică, cum ar fi o mare nevoie de zahăr, opriţi-vă un moment pentru a remarca ce lipsă afectivă trăiţi de fapt. Este o lipsă de acord, de recunoştinţă, de prezenţă, de atenţie, de a vă simţi util sau de a fi dirijat de altcineva ? Aceasta vă va permite să faceţi legătura între dependenţa fizică şi dependenţa de o altă persoană pentru a vă simţi bine.

Să luăm ca exemplu o persoană care are următoarele dependenţe: de televizor pentru a-şi împlini lipsa de prezenţă şi de dulciuri atunci când îi lipseşte recunoaşterea.

În momentul în care ea conştientizează că mănâncă dulciuri, ea va realiza imediat că îi lipseşte recunoaşterea. Atunci când nu se poate lipsi de televizor, ea va şti că are nevoie de o prezenţă pentru a fi fericită.

Dacă este cazul vostru, vă sugerez să găsiţi o modalitate pentru a vă recunoaşte sau a vă mulţumi voi înşivă. Dacă nu sunteţi capabili de asta, vă sfătuiesc ca în acel moment să cereţi cuiva să o facă pentru dumneavoastră. Faptul de a mărturisi cuiva că v-aţi descoperit atât dependenţa afectivă cât şi modalitatea de a o împlini, vă va ajuta să vă reechilibraţi.

Vă reamintesc că cea mai importantă etapă pentru a obţine o transformare este de a vă da dreptul ca pentru moment să fiţi dependenţi la nivel afectiv (şi psihic).

Dacă încercaţi să vă controlaţi neacceptându-vă dependenţa fizică, înseamnă că nu vă daţi dreptul să aveţi o dependenţă afectivă. A nu vă da

acest drept este modalitatea optimă pentru a continua să fiţi dependent. Cu cât mai mult vrem să schimbăm ceva, cu atât mai puţin se va schimba acest lucru. Cu cât ne acceptam mai mult, dându-ne dreptul să fim astfel (pentru moment) chiar dacă nu suntem de acord cu asta, cu atât mai repede se va schimba situaţia. De ce ? Pentru că a-ţi da dreptul să fii astfel este o dovadă de iubire pentru sine, această iubire având o putere de vindecare mai mare decât orice altceva.

Astfel veţi relua legătura cu persoana minunată care sunteţi şi veti avea din ce în ce mai multă stimă de sine. Daţi-vă timpul să reuşiţi. Toate fiinţele umane sunt dependente în măsură diferită. Suntem cu toţii aici pentru a învăţa să ne iubim.

Deci, daţi-vă dreptul să fiţi fiinţe umane care au pentru moment nişte lipsuri.

Etapele dezvoltării autonomiei

1. A-ţi decide viaţa, orientarea, nevoile; a fi capabil să îţi exprimi cererile.
2. A fi capabil să îţi gestionezi singur nevoile.
3. A realiza că ceilalţi nu există doar pentru a-ţi satisface ţie nevoile; ceilalţi au propriile nevoi şi limite.
4. A accepta întreaga responsabilitate a vieţii tale; a-ţi găsi propria motivaţie. A-ţi cunoaşte propria valoare personală.
5. A-ţi da dreptul să fii tu însuţi fără a aştepta permisiunea celorlalţi.
6. A trăi conflictele ca pe situaţii normale de rezolvat în loc de a le vedea ca pe o respingere sau lipsă de iubire.
7. În relaţii, a-l respecta pe celălalt în nevoia sa de a-şi trăi viaţa în felul său, în nevoia sa de solitudine, în dreptul său de a avea propriile preocupări (fără a te simţi responsabil), în dreptul său de a gândi diferit de tine.
8. A recunoaşte că spaţiul şi libertatea sunt nevoi legitime atât pentru tine cât şi pentru celălalt, indiferent de gradul de iubire sau de ataşament.
9. A înceta să fugi sau să cauţi izolarea.
10. A conştientiza faptul că lipsa de afecţiune a fost reală şi ca nevoia de afecţiune este legitimă. Că nu este un lux.
11. A face doliul (a renunţa) la dorinţa de a fi iubit de către ceilalţi în felul în care doreţti tu.
12. A te reconcilia cu părinţii realizând faptul că ei au făcut ceea ce au putut. A conştientiza faptul că dorind să primeşti de la ei şi de la ceilalţi afecţiunea de care ai tu nevoie nu face decât să întârzie reabilitarea ta afectivă.

13. A-ţi modifica percepţia asupra genului de afecţiune pe care ai primit-o de la părinţii tăi, dar pe care a-i refuzat-o deoarece nu corespundea nevoilor tale.
14. A te valoriza prin ceea ce eşti, nu doar prin ceea ce faci. A înceta să îţi reproşezi ceea ce nu eşti. A fi mândru de tine însuţi.
15. A învăţa să primeşti cu simplitate. Un mulţumesc este suficient.
16. A-ţi ameliora imaginea despre sine hrănindu-te cu numeroasele tale calităţi.
17. A-ţi face timp să simţi persoana extraordinară care eşti, a nu te mai compara.
18. A te responsabiliza veghind la satisfacerea nevoilor tale afective.
19. A realiza că acum eşti un adult responsabil, capabil să îţi gestionezi viaţa, să ai grijă de nevoile tale, să le satisfaci şi să te ocupi de copilul tău interior.
20. A pune în practică acceptarea necondiţionată. A-ţi da permisiunea să fii cel care eşti în acest moment. După această acceptare vine şi transformarea.

Acest material este publicat cu acordul expres al Editurii Ascendent şi al Asociaţiei Lumină şi Claritate, care deţin în exclusivitate drepturile asupra traducerii acestuia şi publicării în limba română. Pentru detalii privind Şcoala canadiană "Ascultă-ţi corpul", despre cărţile autoarei Lise Bourbeau publicate în România şi pentru informaţii privind formarea în metoda "Ascultă-ţi Corpul" vă invităm să vizitaţi: www.ecoutetoncorps.com, www.edituraascendent.ro, www.luminitabaltaretu.ro, www.saloninlight.ro

Dependenţa de diete şi tulburările de alimentaţie (mâncatul compulsiv, anorexia, bulimia, ortorexia)

Cristiana Levițchi

E o boală plictisitoare să-ţi păstrezi sănătatea printr-un regim prea sever.
La Rochefoucauld

Societatea noastră ne arată încă o dată un paradox, pe de o parte ne îmbie cu tot felul de alimente, pe de alta induce ideea că excesul nu este ok; vorba reclamei *"Excesul de sare, zahăr şi grăsimi dăunează grav sănătăţii!"*. Acum, depinde şi cum înţelegem acest: *"dăunează grav"*. Reclama nu spune cantitatea, de unde înseamnă *"grav"* şi pentru cine? Există persoane care mănâncă sărat, zaharat şi plin de grăsimi şi nu se îmbolnăvesc tocmai pentru

faptul că organismul lor are un metabolism bun (şi pentru că au mecanisme de reglare psihologică foarte sănătoase) şi altele care nu mănâncă sărat, îndulcit, cu grăsimi şi au diverse probleme de sănătate, dintre care unele, este adevărat şi psihosomatice. Persoana care se alimentează compulsiv (mai ales cu dulciuri şi carbohidraţi) are aceeaşi componentă de devorare a alimentelor ca şi în cazul bulimiei, însă ea nu recurge mai apoi la vărsături, diuretice şi diete. Persoana care consumă excesiv de multe alimente într-un timp foarte scurt nu mai distinge dacă îi este foame sau nu. Consumă pentru că se simte deprimată, furioasă şi pentru că nu reuşeste să îşi exprime emoţiile adaptat în situaţie. Asemănător cu cei care suferă de anorexie şi persoanele cu bulimie (cele ce se alimentează complusiv) au standarde excesiv de înalte stabilite, cer mult de la ele, nereuşind să se ridice la înălţimea acestora. Practic, mâncarea e pe post de alinare a unei suferinţe. *"Dacă tot nu am reuşit să termin cu nota 10, atunci măcar să mănânc."*

Tipic în gândirea celor care au mânia perfecţiunii se întâlnesc următoarele gânduri extreme de genul *"Totul sau nimic!"*, gândirea fără nuanţe. Viaţa este formată din nuanţe. Nu se prăbuşeşte lumea dacă o adolescentă nu intră din prima la facultate, sau dacă nu reuşeşte să între cu medie mare la facultate, însă pentru ea şi familia ei este o catastrofă.

Mulţi specialişti nutriţionişti, biologi, psihiatri, psihoterapeuţi vorbesc despre obsesia patologică a femeilor de a slăbi. Vă redau doar opiniile a trei dintre aceşti specialişti referitoare la feminitate şi normalitate corporală. În calculul greutăţii corporale sunt importante: sexul, constituţia, vârsta. Aş spune că şi naţionalitatea contează.

Biologul şi cercetătorul în domeniul alimentaţiei Gheorghe Mencinicopschi atrăgea atenţia (în cartea sa "Noua ordine alimentară. Şi noi ce mai mâncăm?" Volumul 1, Ed. Coreus, 2010) asupra calculului indicelui masei corporale spunând că o persoană cu o constituţie normală la înălţimea de 1,70 cm poate avea între 55 şi 75 de kg, ea fiind considerată normoponderală. Fireşte conteaza şi vârsta şi osatura. Pentru o femeie peste 35 de ani având o constituţie normală, greutatea ideală nu se mai consideră la fel ca atunci când avea 19 ani. Kilogramele în minus după o anumită vârstă (mai ales la femei), fac ca vârsta să se observe mult mai repede decât la o altă persoană tot normoponderală, care are o greutate mai mare.

Totuşi, multe dintre femeile din societatea occidentală "se *simt*" obeze chiar dacă sunt în standardele normoponderale. Celulita a ajuns să fie *"o boală"* pusă pe tapet de tot ce înseamnă industria modei, în locul tulburărilor de alimentaţie care sunt într-adevăr boli. Sunt puţine femei care

au constituţie filiformă, de la natură, pe care s-o păstreze şi la maturitate, după naşterea unui copil. Majoritatea au rotunjimi. Dr. Pierre Dukan celebrul nutriţionist concluziona în cartea *"Bărbaţii prefera femeile cu forme"* (pag. 111, Ed. Curtea Veche, 2012) faptul că nu a văzut femei supraponderale care să aibă probleme cu sexualitatea lor, ci femei subponderale care să aibă mari probleme cu senzualitatea şi sexualitatea lor. Scrisorile lui cu adresa de la sfârşitul cărţii (*"către bărbaţi, către marii croitori, către jurnaliştii revistelor pentru femei, către industria de confecţii pentru femei"*) merită să fie citite de cât mai multe persoane din occident. Este ştiut faptul că femeile subponderale au şi tulburări hormonale, libido scăzut, insatisfacţie erotică, pe lângă depresie şi altele. Mania perfecţiunii corporale, masochismul corporal se întrepătrund la aceste femei şi cu ascetismul psihologic, iubirea neînceputului. Citind cartea, m-am gândit la diferenţele dintre orient şi occident privind feminitatea şi masculinitatea. Occidentul în mare parte are activată chakra şase, a intelectului, orientul încă merge pe primele două: care au a face cu supravieţuirea, hrana, sexualitatea. Orientalii proslăvesc feminitatea, deşi paradoxal repudiază femeile adultere. Occidentul a dat libertate femeii în schimb i-a răpit feminitatea. Fiecare cultură cu neajunsurile ei şi putem lua ce e bun din fiecare.

Anorexia şi bulimia merg mână în mână şi o persoană care a suferit sau suferă de o boală poate trece uşor în cealaltă. De altfel deseori tulburările de alimentaţie se leagă unele de altele.

Persoana care are anorexie duce la Perfecţiune iubirea de Perfecţiune. Părintele normativ negativ terorizează intens Copilul, iar Adultul este ca şi inexistent. Deseori părinţii persoanei cu anorexie nervoasă posedă şi ei mania perfecţiunii. Trăind într-un mediu în care trebuia să ia la şcoală mereu 10 pe linie, persoana care are anorexie controlează tot, se controlează, se autodevorează încet şi sigur şi se simte mândră că reuşeşte să se *"abţină"* de la mâncare. Studiile arată că persoana cu această boală respinge hrana fizică şi emoţională de la mamă, mamă care deseori este rece, nedisponibilă, dominatoare, şi posibil perfecţionistă, criticistă. De obicei în familiile acestor persoane, paradoxal unul dintre părinţi suferă de o dependenţă. Dacă mai sunt şi preocupaţi de cum arată fizic şi pun accent pe supleţea fizică, atunci anorexia e instalată la adolescenţă. Persoana care are anorexie deseori excelează în activităţile intelectuale, mândrindu-se cu performanţele sale şcolare. De altfel este neîntâmplător că societatea occidentală este bazată cu preponderenţă pe valori şi trăsături masculine: cum să ai succes, cum să accezi la tot felul de funcţii, cum să iei 10 pe linie,

cum să fii puternic şi perfect, cum să nu arăţi sentimentele, cum să fii eficient, cum să fii robot. Există o rigiditate a societăţii noastre perfecţioniste – care se observă la anorexică. Posedă un complex de superioritate care ascunde o nesiguranţă de sine, profundă de altfel. Multe anorexice au ca ideal să fie sfinte perfecte. Există o relaţie interesantă între refuzul hrănirii şi dependenţa de valorile religioase. Sfinţii se înfometează şi ei, flagelându-şi corpul, ei cred că sunt mai aproape de Dumnezeu, tatăl. Martirii, prin flagelarea pe care şi-o produc se simt mai presus de ceilalţi. Posibil inconştient o resping tot pe mama. Adolescenta cu anorexie refuză să crească, să devină femeie, pentru că îşi doreşte un corp de copil şi deci refuză să moară, deşi paradoxal prin comportamentul de refuz al hranei ea moare. Şi cea care se confrunta cu anorexia şi sfântul sunt violenţi cu propriul corp, refuzându-şi bucuria simţurilor. Simt mai degrabă o voluptate bolnăvicioasă din pedepsirea corporală. Mai există un tip de anorexie care seamănă cu bulimia, diferind doar în greutatea corporală.

Injoncţiunile pe care le are femeia cu anorexie, sunt dintre cele mai dure: nu exista, nu fii tu însăţi (nu fi sexul tău: fii androgină, fii băiat), nu fii copil, nu creşte, nu fi apropiată. De cele mai multe ori în istoria de viaţă transgeneraţională a celor cu anorexie există un cartof fierbinte, trecut de la o rudă la ele: *"să mori tu ca să nu mai mor eu"*. Şi explicaţiile facilitatorilor de constelaţii familiale sunt cam aceleaşi: persoana ce are anorexie, de multe ori se sacrifică şi moare din fidelitate de familie pentru a nu muri o persoana dragă din familie (mama, tata). Deseori găsim pe lângă depresie şi tendinţe obsesionale, paranoide şi schizoide la femeia cu anorexie şi sfânt. Goana după penitenţă se regăseşte şi la bulimică şi la ortorexică. Este posibil ca de aceea sfinţii, să fie înfăţişaţi în biserici foarte slabi şi androgini, pentru a sugera nonsexualitatea.

Societatea noastră valorizează lipsa de feminitate fizică şi maternitatea prin promovarea pe coperţile revistelor şi la televizor a modelelor care suferă de anorexie. Să nu arăţi a femeie, să fii androgină şi să te mândreşti cu asta, iată idealul multor adolescente. E o negare supremă a tot ce înseamnă rod, maternitate, mamă. Sexualitatea este şi ea negată din moment ce simbolic, corpul unei persoane cu anorexie arată ca al unei fetiţe mici. Orgasmul însuşi este o moarte simbolică. La sfinţi, angoasa morţii este aşa de mare încât ei îşi refuză sexualitatea. Din acest punct de vedere, asceza este o formă de fugă din calea vieţii. Viaţa se află în formă ei cea mai pură în sexualitate şi sex. Bert Hellinger (ca mulţi alţi psihoterapeuţi) consideră şi el asceza o negare a vieţii

reale trăite plenar şi autentic, "o negare şi un refuz de a recunoaşte ceea ce e complet nomal şi obişnuit. " (pag 450, Un val, un ocean, 2010)

Persoana care are bulimie, deşi cu o greutate normală pentru înălţimea, vârsta şi conformaţia ei, se simte inadecvată privind corpul ei şi îi este teamă de îngrăşare. Cred că este boala cel mai des întâlnită în materie de tulburări de alimentaţie. Reclamele la televizor arată numai femei suple, chiar subponderale însă îndeamnă şi la consum. Iată două mesaje care se bat cap în cap! Viaţa persoanei care suferă de această tulburare e plină de diete. Când e stăpânită de compulsie atunci ingerează cantităţi mari de hrană în scurt timp apoi pentru că se simte vinovată îşi produce voma, face sport excesiv, ţine diete drastice. Foamea ei de acceptare şi de iubire este la fel de mare ca a persoanei cu anorexie, însă aceasta din urmă, o neagă prin toţi porii ei pe când persoana cu bulimie o exprimă printr-o parte a ei. O parte din această persoană suferă de anorexie, perfecţionism, este controlativă, critică cu sine, iar cealaltă este fără control, hulpavă. Pe de o parte se alimentează cu plăcerea de a mânca, devorează frenetic alimentele, apoi le scuipă, ca şi cum s-ar otrăvi. Deseori în copilăria persoanei care are bulimie găsim destul de des un părinte critic şi dur şi altul prea permisiv. Dacă persoana cu anorexie este într-o dietă continuă, cea cu bulimie abandonează dietă şi înfulecă la repezeală pentru ca apoi să se simtă vinovată şi să verse tot. Injoncţiunile pe care le poate avea bulimica sunt: nu exista, nu fii tu însăţi, nu fii copil, nu fi apropiată, nu fii importantă.

Sunt unele curente de opinie care au indus încetul cu încetul ideea că majoritatea alimentelor pe care le ingerăm sunt pline de pesticide, substanţe toxice. Datorită goanei nebune după profit al producătorilor de alimente, multe dintre acestea nu mai posedă aceleaşi caracteristici naturale pe care le aveau în urmă cu ceva timp. Este important să citim etichetele produselor pe care le consumăm (fie ele alimente şi/sau cosmetice) însă de aici până la a evita orice produs care nu este bio este o cale lungă. Nu este nimic rău în a căuta să ne alimentăm cât mai aproape de natural, fără chimicale, totuşi să ne preocupa neîncetat de acest aspect nu aduce decât probleme. Probabil cel mai simplu lucru ar fi să avem propria fermă la care animalele să fie crescute cu produse bio, pământul să fie şi el natural, să avem propria grădină în care să cultivăm cât mai multe legume şi fructe şi eventual aerul pe care îl respirăm să fie bio. Actualmente, este mai uşor să ne procurăm cosmetice cu mai puţine substanţe toxice decât hrană bio. Ultima modă-manie în lumea alimentatiei este aceea a dietelor vegane sau raw food, a eliminării complete

a proteinei animale din alimentaţie. Există multe dezavantaje nutriţionale privind aceasta dietă.

Persoana care are ortorexie este dependentă de mâncarea bio şi ajunge să petreacă extrem de mult dintr-o zi gândindu-se la mâncarea sănătoasă, citind etichete şi planificându-şi meniul în mod obsesiv. În final se înstrăinează de prieteni ajungând să nu mănânce mai nimic la o petrecere dacă alimentele nu sunt bio şi eco. La ea componenta ipohondriacă şi teama de moarte sunt foarte înalte.

Dependenţa de operaţii estetice şi vigorexia

Cristiana Levițchi

A ne îngriji corporal ţine de o igienă absolut firească, a exagera cu îngrijirea ţine de obsesie.

Majoritatea vedetelor de televiziune au deseori pe lângă tulburări de alimentaţie şi boala numită vigorexie şi din păcate ele dau tonul la modă. Persoanele cu vigorexie îşi testează limitele corporale petrecând foarte multe ore la sala de fitness folosind anabolizanţi, steroizi, pentru a îşi creşte masa musculară.

Societatea noastră valorizează corpurile lucrate, fără pic de grăsime, pline de tonus. Fuga patologică de carne flască şi de moarte în ultimă instanţă se observă şi în această tulburare - mania de a avea un corp perfect, sculptural.

Dependenţa de operaţii estetice, de asemenea, face ravagii şi printre vedete şi printre persoanele care nu sunt vedete.

A corecta o deficienţă fizică reală după un accident sau o malformaţie congenitală este foarte binevenită pentru stima de sine a persoanei în cauză. A corecta însă presupuse defecte fizice după poze bine alese din revistele de modă nu înseamnă decât patologie. Persoanele care nu se acceptă pe sine corporal aşa cum sunt este posibil să nu fi fost încurajate să se iubească nici fizic de când erau copii. Unii părinţi crezând că fac bine, critică aspectul corporal al copiilor lor în loc să îşi accepte corporalitatea aşa cum este ea. Preadolescenţa, perioada când transformările corporale sunt intense, accentuează complexele de inferioritate şi astfel persoanele destul de tinere devin dependente de operaţiile estetice. Operaţiile estetice nu şterg tulburările emoţionale, care de obicei nu se tratează. În orice clinică de

chirurgie estetică ar fi necesar un psihiatru şi un psihoterapeut, însă persoanele în cauză nu prea apelează la astfel de servicii.

Se tot vorbeşte de criza vârstei de 40-50 de ani la femei şi la bărbaţi, când oamenii occidentali îşi fac un bilanţ cu ce au realizat în viaţă până atunci. Dacă *"visele, dorinţele"* nu sunt conforme cu realitatea (posibil pentru că sunt uneori irealiste), atunci persoana se poate simţi neîmplinită. De aici până la o relaţie extraconjugală, câteva operaţii estetice, o maşină nouă şi scumpă (dacă dispune de bani) nu e decât un pas. Aceste acţiuni nu sunt decât mecanisme prin care persoanele doresc să şteargă trecerea timpului.

Goana după tinereţea veşnică este o boală a societăţii occidentale căreia îi cad victime cel mai des vedetele de orice fel însă şi persoanele care au credinţa iraţională că dacă recurg la tratamente cu botox în fiecare lună scapă de bătrâneţe. Persoanele dependente de operaţiile estetice pot fi bulimice, vigorexice, cu dependenţă de cumpărături. Persoanele cu această dependenţă pot avea serioase probleme emoţionale şi o stimă de sine joasă. De asemenea, această dependenţă ascunde o teamă de îmbătrânire, adică de moarte. Se pare că teama de moarte şi neacceptarea vârstei este foarte mare, mai ales în societatea occidentală.

Dependenţa de cumpărături (shopaholism-ul - oniomania)

Cristiana Levițchi

Orice să fie numai să cumpărăm! Acum! Nu-i aşa că se pretează mult la societatea consumeristă în care trăim? Oare oamenii intră în depresie dacă cumpără compulsiv sau sunt în depresie şi cumpără compulsiv? Şi una şi alta. Cercul vicios nu ia sfârşit. Shopaholism-ul este tot o tulburare de impuls. Problema principală este aceea că persoana care cumpără în exces nu are nevoie de acel lucru. Are doar o dorinţă. Avem cu toţii dorinţe, însă de multe lucruri nu avem nevoie. Există mai multe tipologii de persoane dependente de cumpărături: cele cu o situaţie financiară foarte bună (dependente îndeosebi de cumpărături de firmă), cele cu o situaţie financiară medie sau joasă, cele dependente de *"fashion"*, cele dependente de chilipiruri. Persoanele cu dependenţă de cumpărături nu sunt doar cele care se aseamănă cu eroina romanelor lui Sophiei Kinsella, care mereu se împrumuta pentru a îşi cumpăra ultima apariţie în modă, în timp ce

facturile zac sub covor, ci şi persoanele care dispun de bani foarte mulţi, însă nu au ajuns să aibă altă preocupare decât cumpărăturile. Contrar credinţelor şi persoanele cu bani foarte mulţi sunt dependente în momentul în care nu fac altceva decât să meargă prin magazine şi să îşi transforme casa sau casele în depozite cu lucruri pe care nu le vor purta niciodată. Mecanismul este acelaşi ca şi la o persoană care nu dispune de finanţele celei cu bani. Nu este dependentă de cumpărături doar persoana care face credite şi se împrumută pentru a îşi cumpăra lucrul dorit în timp ce facturile nu sunt plătite ci şi persoana care nu se poate abţine de la a cumpăra diverse lucruri, chiar dacă nu este în impas financiar.

În ceea ce priveşte shopingul, se crede că mai mult femeile devin dependente, însă se pare că şi bărbaţii sunt dependenţi mai ales de gadget-uri noi. Revistele Glossy induc ideea că dacă o să ne cumpărăm anumite lucruri de firmă, o să strălucim ca X vedetă de pe covorul roşu. Victimele revistelor de acest gen nu se pot abţine să nu cumpere acel produs căruia i se face reclamă. Au sau nu au bani ajung să se împrumute pentru a cumpăra o geantă de firmă. Sunt aşa zisele victime ale modei. Ele nu au neapărat stil, ci doresc să rupă gura târgului cu un obiect la modă, chiar dacă acel obiect de îmbrăcăminte nu le avantajează. Au impresia că acel lucru pe care şi-l doresc în acel moment al zilei o să îi facă pe ceilalţi să le respecte, să le iubească, să le admire. Poate admiraţie vor primi, ceea ce nu este deloc rău, însă nu şi iubire. La un moment dat vor ajunge dependente doar de complimentele legate de obiectul vestimentar pe care îl posedă. Persoanele care renunţă la mâncare pentru a îşi cumpăra *"ceva"* de firmă au o problemă mare cu stima de sine. Este posibil ca în copilărie să fi suferit pentru faptul că nu erau îmbrăcate frumos ca şi ceilalţi copii, pentru că părinţii nu aveau finanţe prea multe pentru haine şi atunci la maturitate devin victimele hainelor de firmă. Ca şi cum dacă nu ar avea eticheta respectivă le-ar lua foc pielea. Pentru ele un produs care nu este scump nu este de valoare. De fapt îşi cumpără valoarea.

Multe persoane au vizionat serialele Sex în the City. Din cele patru femei, în jurul cărora se desfăşoară întreaga acţiune, personajul principal muncea doar pentru a îşi cumpăra pantofi de firmă. Avea o compulsie de care era şi mândră. Iată cum o boală devine *"la modă"*. E la modă să ne placă să cheltuim. Mai sunt persoane care cumpără compulsiv doar pentru a nega şi evita unele emoţii supărătoare gen tristeţe, furie. În loc să le trăiască şi să le exprime ele.

Anul acesta a apărut şi la noi conceptul de Black Friday (vinerea neagră) care nu înseamnă decât *"liber"* la compulsia de a cumpăra. Se pare că în

astfel de zile creşte pericolul de violenţă în magazine. Acum câţiva ani la noi, nu vedeam decât în filme oameni care se calcă în picioare pentru a intra în magazinele cu reduceri. Acum vedem pe viu această activitate de când cu hipermarket-urile. Ne-a intrat şi nouă în ţară, microbul numit *"reduceri de sărbători"*. Persoane care nu au trebuinţă de diverse obiecte se năpustesc compulsiv în magazine pentru chilipiruri. Românul se pare că este maestru al chilipirurilor.

La polul opus sunt persoanele care cumpără numai chilipiruri. Orice e ieftin e bun şi trebuie cumpărat pentru că va fi folositor o dată. Ideea de *"va fi folositor o dată"* cred că este încă o meteahnă românească. În vremurile ceauşiste nu prea aveai ce pune pe masă. Oamenii burduşeau frigiderele şi congelatoarele când se putea. Acum fac la fel, deşi se găsesc de toate la discreţie şi nu mai este cazul să aibă congelatoare. Majoritatea celor care mai fac acest lucru au acum peste 50 de ani. Au prins foametea şi au rămas setaţi pe ideea că dacă nu cumpăra acum, nu o să mai fie. De aceea dau iama în magazine când e vreo ofertă şi sunt extrem de bucuroşi că au prins-o. Realitatea este că nu orice e scump e şi valoros şi nici orice e ieftin e valoros.

Dependenţa de o anumită credinţă religioasă cu ritualurile aferente sau cale spirituală

Cristiana Levițchi

Înţelepciunea unui individ se măsoară în cantitatea de incertitudini pe care poate să le suporte. I. Kant

Viaţa nu este o enigmă ce trebuie dezlegată, ci o realitate care trebuie trăită. S. Kierkegaard

Omul este singurul animal pentru care propria sa existenţă este o problemă pe care trebuie să o rezolve E. Fromm

Oamenii au nevoie de a organiza informaţiile pentru a se simţi în siguranţă. Minţii umane nu îi place haosul. De aceea orice răspuns este mai bun decât lipsa de răspuns. Religia şi spiritualitatea sunt deseori îmbrăţişate social, ca şi forme de apărare împotriva durerii, doliului, morţii. Sunt mecanisme de apărare împotriva a diverse pierderi majore (materiale sau nu)

din viaţa noastră, după mine mai puţin benefice decât alte mecanisme de apărare. Avem nevoie de sens spuneau filosofii existenţialişti şi o repetă psihoterapeuţii existenţialişti de astăzi. La întrebările fundamentele pe care şi le pune oricine indiferent de cultură: de unde venim, unde ne ducem şi ce e după? Religia are răspunsuri clare, ştiinţa nu. Religia dă un sens, ştiinţa oferă deseori doar întrebări. Credinţele religioase cu toate ritualurile lor există de când lumea. Religiile au apărut şi din raţiuni practice de organizare a societăţii şi de instaurare a unor legi sociale. Nevoia oamenilor de socializare a fost îndeplinită de-a lungul vremii tot de religie şi biserică. Orice om, la nivelul lui de înţelegere se preocupă de existenţă şi are nevoie de un sens. În lipsa unor altor tipuri de cunoştinţe ştiinţifice, religia a dat răspunsuri de-a lungul vremii. Ele se transmit cultural fiind adânc înrădăcinate în inconştientul colectiv. Pentru unii, rolul lor este că le-au dat sens vieţii haotice pe care o duceau, le-au securizat psihicul, asigurând Copilul din ei că "va fi bine" şi "după" moarte. A dat şi dă pentru unii oameni o anumită predictibilitate, chir dacă iluzorie pentru alţii.

Existenţialiştii au fost primii filosofi care au pus accentul foarte clar pe anxietatea existenţială, pe lipsa de suport a omului în faţa unei naturi dezlănţuite. Prin religii persoana gestionează la un anumit nivel frica de moarte. Majoritatea religiilor se bazează pe credinţa magică în nemurire. Deocamdată ştiinţa nu a putut demonstra faptul că sufletul nu moare. Însă mulţi dintre noi avem nevoie să credem că nu moare. Noi toţi încă avem frânturi de gânduri magice din Copilul nostru intern. Este firesc să fie aşa, puţină magie nu strică, ba dimpotrivă. Biserica şi în zilele noastre, îşi menţine puterea adresându-se Copilului temător din noi înşine, de la nivel de Părinte normativ, critic, abuzator. Multe popoare au fost conduse mai mereu prin inducerea terorii şi prin teamă. B Hellinger considera că religia nu respectă misterul şi multe persoane nu pot face acest lucru deoarece teama de incontrolabil este foarte mare. Hellinger spune despre aceste persoane că "încep să reflecteze asupra lui (referindu-se la mister) şi să delimiteze ce se afla în spate, sau încearcă să influenţeze orice ar putea fi prin ritualuri şi sacrificii şi rugaciuni". (vezi pag 441, 442, Un val, un ocean). El mai considera experienţele mistice pe care le au unele persoane drept ireligioase, mai degrabă decât religioase, tot pentru că sunt subiective şi distug misterul. (vezi pag 443-445).

Pentru unele persoane siguranţa dată de religie este singura care le ţine în viaţă. Cele care devin dependente de religie şi de ritualurile aferente înfăptuite în biserică sau în afara ei au trecut prin experienţe critice de viaţă

(decesul cuiva, pierderea locului de muncă, divorţ şi altele) care le-au zdruncinat fiinţa. Astfel, trăind o nesiguranţă fundamentală, au găsit astfel sprijin în religie şi ritualuri pe care le îndeplinesc obsesiv. Dacă persoana pune ca piatră de temelie ca şi rost al vieţii religia sau/şi spiritualitatea ignorând toate celelalte aspecte ale vieţii sale atunci acestea nu îşi îndeplinesc scopul. Sunt doar dependenţe ca toate celelalte şi devine la fel de nocivă ca dependenţa de alcool, drog deoarece cuprinde nu numai viaţa persoanei în cauză, ci şi vieţile persoanelor apropiate de aceasta.

Persoanele religioase spun că ceilalţi înţeleg *"greşit"* cuvintele cărţilor sfinte. În primul rând biblia, cuprinde mai multe cărţi, scrise de diverse persoane, fiecare cu modul ei de gândire, simţire. Scrierea este arhaică (la fel ca Letopiseţul Ţării Moldovei de Grigore Ureche). Fiecare persoană înţelege diferit această scriere arhaică în funcţie de propriile lentile, fiecare persoană în funcţie de locul în care fiinţează înţelege diferit şi ideea de divinitate. Este nevoie să ţinem cont de contextul istoric, cultural, social în care au fost scrise cărţile care alcătuiesc biblia (ce tip de gândire despre lume era atunci). Traducerile au avut şi ele de suferit şi astfel ideile originale s-au disipat. Persoanele care au tradus şi-au imprimat şi ele fără să vrea propria gândire. Există inadvertenţe multe în scrierile sfinte (în toate cărţile sfinte ale diverselor popoare). Cu alte cuvinte, avem nevoie de multă raţiune şi înţelepciune pentru a nu înţelege anapoda şi în detrimentul omului, cărţile religioase. Din păcate, persoanele care iau litera cărţilor sfinte ad litteram au multe convingeri disfuncţionale care le împiedică judecata logică. Studiile arată ca un copil care nu are îndeplinite nevoile de siguranţă şi securitate în copilărie, poate la maturitate să îşi sprijine existenţa doar pe credinţele religioase, ba chiar să devină fanatic. Divinitatea pentru aceste persoane este un altfel de Părinte autoritar, de care trebuie să asculte. Uneori la persoanele fanatice, intolerante, logica lor privată le îndeamnă în a dispreţui oamenii care au o altă religie, sau ateii, sau agnosticii şi spun că aceştia sigur vor ajunge în iad. În acest caz, persoanele religioase nu numai că nu au ţeluri eficiente şi benefice, ci dimpotrivă. Cum spun adlerienii, logica lor privată este atât de puternică încât nu mai este loc pentru nici un fel de *"bun simţ comun"*. Mai mult, uneori persoana care abandonează totul pentru religie, în afară de faptul că nu îşi îndeplineşte sarcinile vieţii (munca, intimitatea, socialul), nutreşte în intimitatea proprie că este superioară celorlalţi. Martirul se crede vinovat pentru lucruri închipuite şi se victimizează, însă pe de altă parte, încearcă un sentiment de superioritate faţă de ceilalţi. El are un comportament agresiv, sub masca blândeţii. Încearcă un sentiment de

mândrie inconştientă şi este dependent de adrenalină. Uneori se autoflagelează. De aici până la fanatism religios şi fapte nocive din punct de vedere social nu e decât un pas. De-a lungul vremii multe persoane au comis suicid şi omucideri în numele Divinităţii. Sentimentul comuniunii sociale, a apartenenţei la familie, comunitate este extrem de slab, sau nu există, spre deloc. Indiferent ce confesiune ai, dacă eşti creştin sau musulman, dacă comiţi crime în numele unui Bine, Adevăr suprem sau unui Dumnezeu tot crimă este, indiferent de scop. Omuciderile în spirit religios, pot avea acelaşi mecanism de apărare la bază ca şi suicidul colectiv şi martiriul – raţionalizarea. Persoanele care recurg la aceste acte au credinţa patologică într-un bine suprem. Ele omoară oameni pentru că le e teamă să moară ele însele.

Studiile arată ca lipsa de siguranţă alimentează extremismul, fanatismul religios. Deseori, popoarele care au nivel de trai foarte jos din punct de vedere economic (în care siguranţa zilei de mâine este slabă), sunt mai înclinate spre aceste manifestări decât persoanele care trăiesc în ţări dezvoltate economic şi social. Aşa cum unii oameni atrag atenţia prin lucrurile bune pe care le fac pentru ei şi pentru alţii (social vorbind), alţii atrag atenţia prin lucruri mai puţin bune. Este şi acesta un mod de a atrage atenţia asupra ta.

De obicei la persoanele cu dependenţă de ritualuri religioase, gândirea magică are o forţă inestimabil mai mare decât gândirea raţională care testează şi verifică realitatea, atunci ele vor avea mari blocaje pe mai multe paliere ale vieţii sau mai rău vor trăi în lumi paralele patologice. Când o persoană este într-o depresie medie sau profundă gândurile sale disfuncţionale şi magice o adâncesc în depresie. Dacă ea crede că din cauza ei există Rău pe lume, nu o face decât să se adâncească în boală. O persoană cu psihoza la care gândirea critică şi contactul cu realitatea sunt suprimate, va crede că lumea poate fi *"salvată"* doar dacă oamenii necredincioşi vor fi morţi. Alta care are credinţă că destinul e controlat de forţe din cer atunci nu va mai întreprinde nimic pentru a îşi îmbunătăţi viaţa. O persoană care se roagă să i se rezolve problemele de zi cu zi fără să facă nimic altceva, nu îşi va rezolva problemele.

Mai sunt persoane care cred că dacă suferă, o să fie mântuite şi în viaţa de apoi vor fi recompensate. Suferinţa în multe religii este recompensată. Într-un anume fel prin ideile despre rai şi iad omul sărac îşi creşte toleranţa la frustrare, având speranţa că bogatul va sfârşi în iad. Ideea că rugăciunile, acatistele te ajută să rezolvi problemele vieţii este tot o iluzie. Ar putea fi bună această iluzie dacă acţiunile de a te ruga şi a da acatiste nu ar fi

compulsive şi singurele acţiuni întreprinse de persoană. A crede că o rugă te salvează de probleme, înseamnă tot o negare a problemelor şi o neasumare a lor. Dacă persoana ar face ceva concret pentru a îşi îmbunătăţi situaţia de viaţă atunci, cele două cârje ar ajuta prin efectul magic pe care îl au. Talismanele intră în aceeaşi categorie. Rugăciunea fără acţiune este ca o maşină frumoasă fără combustibil.

Persoanele care au dependenţă de religie nu au locul controlului în interior, ci în exterior. Au nevoie să creadă că divinitatea o să le ajute. Am întâlnit unele persoane dependente de ritualuri religioase şi de religie în genere cu un trecut traumatic, o relaţie de ataşament slab cu părinţii şi familia, cu traume recente care le-au făcut să nu mai aibă încredere în ele însele şi în oameni. Aceste persoane au nevoie mai întâi să recapete siguranţa şi încrederea în fiinţe şi apoi să se decidă cât la sută să rezerve din viaţa lor ritualurilor respective. Nu religia îmbunătăţeşte viaţa unei persoane, ci ceea ce face persoana cu sine, cu abilităţile ei.

Când persoana îşi neglijează rolurile (în familie, la servici, cele sociale) şi petrece extrem de mult timp în rugăciuni, în vizite la biserică, când foloseşte toate resursele familiei pentru a ajuta biserica (în detrimentul ei sau al familiei, copiilor) atunci are o dependenţă în acest sens. Mai mult, dacă nu începe să îşi dezvolte abilităţile pentru a face faţă vieţii de zi cu zi va sfârşi în conflict cu ceilalţi şi cu viaţa însăşi.

Dependenţa de o anumită "cale" spirituală şi ritualurile aferente

Cristiana Levițchi

"Iluminarea înseamnă a înţelege că nu ai unde să mergi, că nu ai nimic de făcut şică nu trebuie să fii nimeni altcineva decât exact cel ce eşti chiar acum."
Neale Donald Walsch în Conversaţii cu Dumnezeu, volumul I

"Un catâr poate transporta pe spatele său o mare cantitate de biblii şi scrieri sacre. Credeţi că aceasta îl va face mai spiritual? Din contră, această încărcătură îl va priva şi de limitata sa libertatea de mişcare." Paramahansa Yogananda

În lumea de astăzi cel puţin în occident ne-au invadat ideile orientale despre spiritualitate (budism, reiki, tao, zen, şamanism). Aceste căi spirituale sunt considerate astăzi *"cool"* de către mulţi occidentali. Nimic rău în acest

lucru (ba dimpotrivă aceste filosofii sunt demne de a fi cunoscute), mai ales că unele idei şi concepte din orient privind existenţa sunt mult mai relaxate şi pro umanitate decât conceptele şi preceptele creştinismului. Este posibil ca şi creştinismul să fi fost preluat şi aplicat de instituţia numită biserică în aşa fel încât să servească unor interese de putere şi economice. Prin aceste căi spirituale vă puteţi creşte inteligenţa spirituală. Inteligenţa spirituală nu are de-a face neapărat cu vreo religie, ci cu nevoile de autoactualizare, de transcendere, de înţelegere şi cunoaştere profundă descrise de A. Maslow. Ca să vorbim în alt limbaj, dacă prima chakra, a rădăcinii şi a doua nu sunt activate corespunzător, atunci nu putem să spunem că ultima chakra, a divinităţii funcţionează în mod armonios.

Modul cum înţeleg unii oameni spiritualitatea este neeficient şi vor să acceadă la aceste căi în momente în care au nevoie de cu totul altceva. Ei pun căruţa înaintea cailor, căruţa fiind calea spirituală şi caii fiind rezolvarea trecutului lor traumatic. Multe din persoanele care îmbrăţişează compulsiv o cale spirituală nu au rezolvat înainte de a intra în practica acesta, problemele de zi cu zi. La fel ca şi persoanele cu dependenţe de religie, pot să fi avut o copilărie traumatică, vreun eveniment dificil de viaţă care să le fi zdruncinat siguranţa. Atunci încearcă o cale a *"nonataşamentului"* înţelegând greşit acest concept. Dacă nu îşi rezolvă traumele, nu vor deveni mai spirituale, ci mai scindate, mai depersonalizate. Multe dintre aceste persoane vor să atingă iluminarea în acelaşi mod în care învaţă compulsiv pentru a lua notă maximă la un examen.

Mulţi practică meditaţia pentru a evada din realitatea înconjurătoare. Practic, mai toate tipurile de meditaţie urmăresc în adânc să obişnuiască omul cu finitudinea. De aceea ele au o componentă benefică asupra fiinţei noastre, însă practicate asiduu pot deveni şi ele o formă de negare a morţii. În loc ca meditaţia să fie calea, ea devine scopul şi atunci persoana care practică nu se diferenţiază de cea care se spală compulsiv pe mâini pentru că are o fobie de microbi.

Unii oameni pot avea reacţii patologice când practică anumite tipuri de căi spirituale. În DSM IV (pag. 767) este descrisă o reacţie tipică pentru cultura chineză (diagnostic inclus Clasificarea China a tulburărilor mentale) numită: reacţia psihotică Qi Gong. "Este un termen care descrie un episod acut, limitat în timp, caracterizat prin simptome disociative, paranoide sau alte simptome psihotice, sau nonpsihotice, care pot surveni după practicarea Qi Gong-ului (exerciţiu de energie vitală), care în tradiţia populară chineză

fortifică sănătatea. Sunt vulnerabili în special indivizii excesiv de implicaţi în această practică."

Sunt sigură că orice practică spirituală poate declanşa reacţii patologice, dacă există şi terenul aferent adică personalitatea clientului. Reacţia patologică este în raport cu metodele spirituale practicate în acea regiune de lume.

Înainte de a dobândi inteligenţa spirituală sau poate în acelaşi timp (aceasta ca şi inteligenţa emoţională poate fi exersată, spre deosebire de inteligenţele specifice care se exersează mai greu - dacă le ai bine, dacă nu, nu) este nevoie să ne dezvoltăm inteligenţele ce ne ajută în relaţiile interumane şi anume: inteligenţa socială şi inteligenţa emoţională. Persoanele care cred că aceste două inteligenţe nu mai contează când o persoană are inteligenţă spirituală şi este iluminată neagă importanţa unei realităţi zdrobitoare: faptul că trăim în majoritatea timpului printre oameni şi că avem nevoie să ne dezvoltăm abilităţile de relaţionare şi alte abilitaţi care ne ajută să ne descurcăm în viaţă de zi cu zi.

Multe persoane cu diverse probleme materiale, emoţionale cred că a dat norocul peste ele dacă îmbrăţişează aceste căi spirituale. Nu cred că putem accede la o cale spirituală fie ea clasică prin religie sau neclasică decât după ce avem rezolvate celelalte nevoi din piramida lui Maslow sau cum spun adlerienii toate sarcinile vieţii. Ei le clasifică în felul următor: munca, relaţiile intime (iubirea, sexualitatea), prietenii (socialul), acceptarea de sine, relaţia cu divinul. Adler le-a propus pe primele: munca, iubirea şi socialul iar celelalte au fost adăugate mai târziu. Stima de sine, acceptarea de sine le atrage pe celelalte. Ultima este relaţia cu divinul, partea spirituală. O persoană nu este pe deplin împlinită dacă îşi neglijează unul din rolurile de mai sus. Dacă o persoană nu se simte bine cu sine (are diverse probleme emoţionale preluate din trecut pe care nu şi le-a lucrat în nici o psihoterapie), nu are satisfacţie profesională (astăzi nu mai putem să eludăm acest aspect cel puţin în societatea occidentală), dacă nu se află într-un parteneriat, dacă nu are prieteni, dacă nu contribuie cu ceva bun la societatea din care face parte, dacă nu are interes social nu se poate spune că este spirituală. Doar crede că este, chiar dacă urmează zece căi de dezvoltare spirituală. O persoană care trăieşte în munţi singură şi meditează continuu, nu contribuie prea mult la societatea din care face parte şi nu înseamnă că trăieşte împăcată cu sine şi cu ceilalţi. A trăi printre ceilalţi şi a te înţelege cu ei iată marea provocare pe care unii o ratează. Nu putem avea o relaţie autentică cu divinitatea şi spiritualitatea dacă primele nevoi ale vieţii nu sunt

îndeplinite. E ca şi cum am dori să punem acoperişul unei case doar pe doi stâlpi şubrezi. Unii oameni cred că dacă pornesc pe o cale spirituală, toate problemele din viaţa lor se vor rezolva ca prin minune (inclusiv durerile sufleteşti). Mulţi dintre cei care urmăresc asiduu diverse forme de căi spirituale şi metodele aferente lor au trecut deseori în copilăria lor prin diverse traume profunde (care i-au zdruncinat), sau poate au avut ca şi adulţi experienţe care i-au marcat şi care au scăzut sentimentul apartenenţei şi siguranţei. Deseori nu au avut şi nu au ataşamente sigure cu nici o persoană şi au trecut destul de des prin pierderi pe care nu le-au digerat. Spiritualitatea pe care o practică e o formă de negare a acestor dureri şi drame neintegrate.

De-a lungul vremii, am primit de mai multe ori un e-mail despre o terapie care face minuni doar prin rostirea cuvintelor : *"iartă-mă, te iert, mulţumesc, te iubesc"* . Rostirea acestor cuvinte conform persoanei care a inventat-o rezolvă multe probleme psihologice (ne eliberează de ranchiună, ură, faţă de o persoană care ne-a adus un prejudiciu). Nu e nimic rău în aceste cuvinte, însă fără a le simţi cu adevărat şi doar rostindu-le nu se vor rezolva prea multe. Nimeni (sau aproape nimeni) nu spune că iertarea nu are rolul ei benefic şi sanogen, însă depinde când şi cum este dată. Nu am întâlnit nici o persoană până acum, din societatea occidentală, care să ierte autentic pe agresor imediat după agresiune (mai ales dacă a fost vorba de vătămare corporală, psihologică a ei sau a persoanelor dragi ei), ci doar după un timp, după ce şi-a ventilat emoţiile (şi este un proces normal). Ventilarea emoţiilor considerate *"rele"* este absolut necesară, altfel, sub negarea lor, rămân reziduri care explodează după ani şi ani, poate la generaţii distanţă (doliul patologic şi fantomele care le poartă unele persoane în suflet). Iertarea ca şi doliul au diverse faze care au nevoie să fie recunoscute şi trăite, nu înăbuşite.

Şi domeniul spiritualităţii are parte astăzi de îmbunătăţirile tehnologiei. Există multă literatură în acest domeniu şi filmuleţe în care anumiţi speakeri, guru, vehiculează idei pe care unele persoane le înghit nemestecate: *"Frica e cel mai mare duşman, Eliberează-te de frică, Iubeşte şi Iartă, simte doar pace, lumină, iubire."* Cred că aceste cuvinte nu sunt bine înţelese de unii oameni şi posibil uneori sunt golite de conţinut, dacă se folosesc prea des (aşa cum o utilizare excesivă a verbului *"te iubesc"* nu arată intensitatea şi profunzimea sentimentului).

Revenind la tema spiritualitate, printre persoanele preocupate de acest domeniu se află şi un tip de persoană care crede că această lume este foarte

rea, ne-ok, care are tendinţa de a visa la o lume Perfectă, Ideală, atâta timp cât consideră că în această lume trebuie să existe doar pace, lumina, iubire. Revenirea la viaţa intrauterină care a fost pentru unii paradisiacă, are a face cu această dorinţă de a trăi într-o lume plină de pace, lumina şi iubire. Mai idilic, iubitor, sigur, liniştit nici că se putea. Termenii absolutişti însă pot crea deseori iluzii şi fantezii din cele mai grave. Şi Hitler dorea o lume Ideală după criteriile lui fireşte. Alte persoane nu numai că visează la o lume Perfectă aici pe pământ, ci îşi închipuie alte lumi extratereste. Încă nu s-a demonstrat că ar exista alte civilizaţii, însă înclin să cred că persoanele care cred în extratereştri au o fantezie legată tot de lumi ideale în care şi-ar dori să trăiască pentru că lumea de aici şi acum le-a dezamăgit.

Hellinger spunea că războiul face parte din viaţă. Fireşte şi prin gene bărbaţii sunt mai războinici şi poate de aceea în tipul nostru de societate războiul există şi va exista, dacă nu la nivel fizic, la nivel mental. Tot el spune că Moartea e mai puternică decât Viaţa, pentru că viaţa se naşte din moarte. (vezi capitolul "Viaţa şi moarte" indeosebi pag 451-458, pag 465-466, Un val, un ocean, 2010) Pe Terra încă mai există războaie şi zone de conflict. Nu spun că e bine, însă realitatea aceasta este. Şi ura şi umbra fac parte din viaţă. A da la o parte aceste emoţii şi sentimente, înseamnă a ştirbi complexitatea umană, imperfectă după unii. Aceşti oameni care nu îşi permit să simtă furia, şi frica şi deznădejdea cred că dacă îmbrăţişează o cale spirituală, aceste trei năpaste vor fugi. Total fals! Aceste trei *"năpaste"* vor fiinţa sub alte forme, uneori dubioase şi nocive pentru ei şi alţii de lângă ei.

Ideea că *"trebuie"* să iubim necondiţionat şi *"să acceptăm"* orice necondiţionat este tot o idee la modă. Este nevoie să delimitäm persoana de comportamentul ei. Putem iubi persoana necondiţionat, însă nu şi toate comportamentele ei. Acceptarea necondiţionată cea mai pură o au, sau se presupune că este firesc s-o aibă, părinţii faţă de copii. Fireşte fiecare dintre noi putem accepta necondiţionat pe cineva – adică să recunoaştem acea persoană umană, însă asta nu înseamnă că trebuie să îi trecem cu vederea un comportament neadecvat. Dacă o femeie abuzată spune că îl iubeşte pe soţul ei care o agresează şi îi tolerează comportamentul, asta înseamnă că va ajunge posibil la morgă. Ea de fapt acceptă ca soţul s-o omoare, locuind cu el, îşi face rău cu mâna lui într-un mod subtil, spunându-şi *"Te fac să mă omori – te provoc să mă omori"*.

Acceptarea necondiţionată a comportamentului celuilalt în anumite circumstanţe ne poate face victime. Cunoaşteţi vreo persoană din cultura noastră occidentală care l-ar iubi sau accepta pe criminalul familiei ei (în

condiţiile în care persoana supravieţuieşte), la o zi după decesul familiei ei? Pe lângă sentimentele de culpă ale supravieţuitorului există o multitudine de emoţii contradictorii, care au nevoie de a fi ascultate, descrise, vorbite, scrise. Dacă nu sunt spuse, ele rămân în interior şi îl erodează. Peste timp, poate persoana vrea să ierte agresorul, însă nu trebuie forţată să ierte. A forţa este o atitudine din Părinte critic negativ. Iertarea are mai multe faze. Iertarea de sine şi de alţii este legată de durere, pierdere, doliu, traumă, moarte deseori. Cine şi-a trăit toate fazele doliului (conştientizându-şi emoţiile) ştie despre ce vorbesc.

A nu recunoaşte şi a trăi toate emoţiile fireşti înseamnă a nu fi autentici. Şi a fi spirituali înseamnă a fi autentici. Înainte de a ne cultiva inteligenţa spirituală este nevoie să ne cultivăm inteligenţa emoţională. A fi puternic nu înseamnă a fi invulnerabil, ci dimpotrivă. A lăsa lumea să ne vadă vulnerabilităţile înseamnă a fi vii şi a lăsa controlul excesiv. Stima de sine bună, înseamnă a ne accepta limitele şi vulnerabilităţile. Adlerienii spun: Să avem curajul de a fi imperfecţi.

Când o persoană meditează ea îşi pierde conştienţa stării de Adult al Eului (la fel ca şi prin alte acţiuni: sex în exces, alcool, drog, exces de medicamente, de stimulente etc). Ea practică un fel de autohipnoză şi când suntem în autohipnoză nu suntem lucizi. Psihoterapeutul nu o să îţi spună: *"Ştii eu îţi voi rezolva problemele financiare, cele de comunicare"*, ci te va invita la un demers nu întotdeauna uşor şi drăguţ, însă întotdeauna purificator dacă şi ai curajul să intri în el.

Nu putem să pretindem că suntem în armonie cu noi înşine, cu Universul dacă nu suntem în armonie, împăcaţi cu părinţii, strămoşii, clanul din care facem parte, pentru simplul motiv că părţi din părinţi şi familie trăiesc prin noi, în noi.

Multe persoane care cochetează cu practicile spirituale vorbesc despre iubire, fericire, iluminare (cuvinte extrem de abstracte) fără a înţelege că ele au nevoie de concreteţe, de realism, de a fi măsurate, cuantificate cumva pentru a le putea atinge. Altfel, ele vor rămâne de neatins pentru că Perfecţiunea nu există decât în mintea noastră. Altfel vom goni la nesfârşit după abstracţiuni.

Spiritualitatea este o stare de spirit, o atitudine, o cale de explorare, o conştientizare a noastră şi a lumii, o trăire profundă însă foarte simplă a tot ceea ce ne înconjoară. Ea se manifestă prin inteligenţă spirituală care conţine în ea şi elemente de inteligenţă emoţională. O dată ce eşti pe drumul maturizării afective, gândeşti cât mai puţin în prejudecăţi (obtuz), eşti

adaptabil în gândire, verifici modul tău de a gândi (îţi accepţi unele gânduri chiar dacă nu îţi plac), nu te opreşti din a îţi pune întrebări existenţiale, te analizezi, îţi cunoşti emoţiile (le accepţi, le înţelegi şi nu ţi-e ruşine cu ele), îţi accepţi corpul (şi îl iubeşti), ştii să comunici cu oamenii, compasiunea, înţelepciunea, intuiţia, capacitatea de a avea o atitudine echidistantă faţă de oamenii din alte culturi, conştienţa de sine sunt ca şi atinse. Cred că cel mai bine ilustrează inteligenţa spirituală filosofia zen care spune prin multe pilde ale sale că iluminarea nu e scopul, ci calea şi calea se află în trăirea vieţii de zi cu zi aşa cum este ea. Viaţa de zi cu zi se compune din lucruri mărunte a căror semnificaţie este nevoie s-o înţelegem cu toţii.

De asemenea există o altă pildă în poveştile zen care ilustrează tocmai cramponarea, obsesia pentru o cale spirituală. Discipolul este atât de dornic să se ilumineze încât *"munceşte compulsiv"* pentru a atinge iluminarea, întrebându-şi mereu maestrul dacă este pe calea cea bună. Maestrul îi răspunde cel mai des printr-o pildă care semnifică faptul că însăşi viaţa este calea şi că nu trebuie să caute Iluminarea cu lumânarea.

Dependenţa de workshopuri, traininguri de dezvoltare personală şi de literatura aferentă

Cristiana Levițchi

Practic nu există zonă în viaţa noastră de zi cu zi în care să nu avem nevoie de psihologie, de dezvoltare personală psihologică, de a învăţa comportamentul asertiv, a ne stimula inteligenţa socială şi emoţională. Poate doar persoanele care locuiesc izolat şi nu interacţionează cu ceilalţi oameni nu au nevoie de dezvoltare personală psihologică, în rest fiecare dintre noi ar fi de dorit s-o avem în vedere pentru simplul fapt că ne scuteşte de multe probleme în prezent şi în viitor. Înainte de relaţia cu spiritualitatea, divinul, transcendenţa oricum le-am spune este necesar ca relaţia cu noi înşine şi cu ceilalţi să fie bună. Avem nevoie să creştem personal, să ne simţim mai bine interior, să fim împliniţi. Este excelent că în ultimii ani şi în România s-a dezvoltat acest domeniu. Unii însă o percep ca pe o chestiune la modă şi merg la asemenea traininguri pentru că sunt în trend, la fel ca şi cursurile de dezvoltare spirituală.

Este o modă care durează de ceva vreme *"a merge la traininguri"* pentru *"dezvoltarea gândirii pozitive, încrederii în sine"*. Toate aceste deziderate sunt

excelente, însă unele dintre persoanele care merg compulsiv la astfel de cursuri, seminarii, sesiuni individuale pentru a se antrena mereu şi mereu, pentru a accede la diverse abilităţi, pentru a accede eventual la un alt post mai sus şi tot mai sus au de fapt mania Perfecţiunii. Ele au credinţa nefuncţională care spune că participând la "mai multe" seminarii, traininguri de o zi sau câteva zile le fac să gândească super pozitiv, sau să aibă o încredere în ele debordantă. Ele nu înţeleg însă că după câteva astfel de workshopuri nu devin peste noapte alte persoane cu noi abilităţi. Informaţia are nevoie să se sedimenteze, să dospească şi să fie aplicată pentru a da roade. Chiar dacă există conştientizarea (deşi nici conştientizarea nu se face de obicei doar în două zile decât dacă persoana are antrenament pentru introspecţie), punerea în practică durează luni de zile. Şi tocmai asta nu înţeleg majoritatea persoanelor care practică astfel de activităţi. La un moment dat creierul lor ia foc. Dă pe afară de atâta informaţie.

De multe ori vor răspunsuri pe tavă, fără să depună energie. Şi tocmai aceasta este realitatea, fără energie nu se realizează nimic. Practic persoana care merge compulsiv la astfel de cursuri, seminarii, sesiuni individuale pentru a se antrena mereu şi mereu, pentru a accede la diverse abilităţi, funcţii etc, are de fapt tot mania Perfecţiunii.

Bibliografia şi biblioterapia au rolul lor. Sunt persoane care desconsideră cărţile considerând că acelea nu le rezolvă problemele practice pe care le au acasă sau la servici. Ca să parafrazez o zicală *"cu o carte nu se face primăvara"* însă, o carte poate pune sinapsele persoanei la contribuţie, astfel încât să îşi pună întrebările potrivite pentru a ajunge la soluţiile potrivite. Teoria şi practica au nevoie să fie corelate. Pentru a corela teoria cu practica este nevoie de efort, motivaţie pentru schimbare şi de multe ori partea din noi care se teme de schimbare este împotriva cărţilor. Acea parte care se teme de schimbare are preconcepţii, gânduri disfuncţionale cu atât mai înrădăcinate dacă ele provin de la strămoşi. Nimeni nu a spus că schimbarea este uşoară. A schimba ceva înseamnă a *"pierde"* o bucată din părţile vechi ale personalităţii (poate neeficiente, însă foarte familiare) şi aici intervine procesul de doliu.

Dezvoltarea personală este un termen mai larg în care intră toate programele care au ca scop creşterea psihologică a unei persoane îmbunătăţirea stării psihice şi menţinerea ei (consiliere psihologică, coaching, NLP, psihoterapie). Consilierea psihologică se axează pe prezent şi viitor, la fel ca şi coaching-ul, psihoterapia se axează în primul rând pe trecut, însă având ca scop funcţionarea eficientă în prezent şi viitor. Graniţa

între consiliere, psihoterapie, dezvoltare personală este laxă. De altfel în competenţele unui consilier psihologic şi ale unui psihoterapeut, intră şi dezvoltarea personală după cum urmează: "Consilierea psihologică este intervenţie psihologică în scopul optimizării, autocunoaşterii şi dezvoltării personale şi/sau în scopul promovării sănătăţii, prevenţiei şi remiterii problemelor emoţionale, cognitive şi de comportament ale beneficiarilor. Consilierea psihologică se deosebeşte de psihoterapie, focalizându-se pe optimizare şi dezvoltare personală, pe probleme psihologice sau de patologie somatică în care sunt implicaţi factori psihologici. Psihoterapia constă în intervenţia psihologică realizată în mod ştiinţific şi în spirit umanist, în scopul promovării sănătăţii, optimizării, autocunoaşterii şi dezvoltării personale, în scopul modificării factorilor psihologici implicaţi în tulburările psihice, psihosomatice şi în tulburările somatice, precum şi în situaţii de urgenţă şi risc." [viii] (preluat din Norme - Competenţele profesionale ale psihologilor cu drept de liberă practică, conform colegiului Psihologilor)

Toate au ca scop suprem obţinerea unui echilibru în toate aspectele vieţii şi starea de bine a persoanei. Prin dezvoltarea personală, persoana îşi dezvăluie potenţialul, îşi cunoaşte calităţile şi punctele mai puţin bune, le foloseşte adecvat, învaţă să se cunoască pe sine, creşte personal şi profesional. Consilierea se centrează pe aici şi acum că şi dezvoltarea personală şi coaching-ul.

Coaching-ul îmbunătăţeşte performanţele, creşte eficienţa prin dezvoltarea unor abilităţi noi. Coaching-ul clasic, ca să îi spun aşa, nu este decât un fel de antrenare a unei abilităţi şi de obicei este folosit în plan profesional când o persoană doreşte să acceadă la o funcţie în firmă, de exemplu. Partea mai puţin bună este că deseori acea persoană care doreşte neapărat să acceadă la funcţie poate să aibă dependenţă de muncă, pe care să nu o conştientizeze. Această dependenţă de muncă nu este vizată în coaching, deşi este cea care la un moment dat îi va dăuna persoanei pe celelalte planuri ale vieţii. Coaching-ul aplicat reducţionist nu aduce decât dezavantaje clientului în cauză, pe termen lung, chiar dacă pe termen scurt toate obiectivele sunt îndeplinite. Chestiunile profesionale şi cele personale sunt indisolubil legate. Planul familie influenţează planul profesional. Au apărut acum forme diferite de coaching, unele dintre ele nefiind decât forme simplificate ale consilierii psihologice şi a psihoterapiei. Formatorii în coach nu ascund acest adevăr. *"Coaching-ul, ca şi psihoterapia, este un mod clar un proces psihologic. Ori de câte ori un coach se ocupă de lumea psihologică interioară a clientului, acesta acţionează pe tărâmul psihoterapiei."* (pag. 15

Perry Zeus, Suzanne Skiffington, Coaching în organizaţii, Ed. Codecs, 2008) De asemenea autorii concluzionează că un coach care nu are licenţă în domeniul psihologiei are nevoie de supervizare la un specialist în psihologie pentru a lucra coaching.

NLP, de asemenea foloseşte tehnici preluate din diverse psihoterapii: gestalt terapie (F. Perls), hipnoza ericksoniană (M. Erickson) şi altele.

Coaching-ul, ca şi NLP-ul nu au ca scop găsirea cauzelor problemelor, însă asta nu înseamnă că nu se învârt în jurul unei problematici psihologice. Exerciţiile de NLP ca şi instrumente de schimbare şi optimizarea sunt excelente dacă sunt folosite responsabil, cu discernământ şi integrate într-o psihoterapie. Sunt persoane care consideră că printr-o şedinţă de NLP pot rezolva o fobie spre exemplu. Exerciţiile de NLP sunt excelente dacă sunt folosite responsabil integrate într-o psihoterapie. Chiar dacă printr-un anumit exerciţiu se poate diminua fobia, nu înseamnă că omul chiar scapă de tot de fobie şi nici nu înseamnă că află prin acel exerciţiu de NLP cauza fobiei (cu ce mai este ea corelată în viaţa lui). Fobia se poate estompa, însă cauza nu. Cauza rămâne şi erupe altă dată printr-un alt simptom. Ea are nevoie să acceadă la cauza fobiei. Până când persoana nu îşi cunoaşte trecutul şi nu îl vindecă este puţin probabil să aibă un viitor care să o împlinească, pentru simplul fapt că trecutul năvăleşte subtil ori de câte ori ne împotmolim în prezent. Trecutul influenţează prezentul şi viitorul. De cele mai multe ori, dacă nu se lucrează asupra cauzei, atunci problema va reveni mereu şi mereu sub altă formă.

În acest domeniu vast şi fără limite al dezvoltării personale (a cărţilor de self help) există astfel de tips & tricks-uri. În cazul în care o persoană vrea să se simtă bine şi să îşi crească stima de sine era la modă un exerciţiu de *"gândire pozitivă"* care spunea cam aşa: aşează-te în faţa oglinzii şi repetă-ţi de 10 ori pe zi *"sunt cel/cea mai deştept/deşteaptă, frumos/frumoasă"*. Dacă repeţi de zeci de mii de ori aceasta propoziţie poate 10 % începi să şi crezi. Repetiţia este mama învăţăturii şi exerciţiul putea da roade o vreme, la fel ca şi pudra, ascunde imperfecţiunile, însă în timp problematica inconştientă iese la suprafaţă. *"Gândirea pozitivă"* fără a lucra asupra părţilor vulnerabile din noi înşine e ca o spoială dată pe nişte pereţi care trebuie scorojiţi până la bază. Această frază nu îţi va rezolva traumele, crizele, problemele existenţiale şi nu te va face să te accepţi pe tine mai mult. Este nevoie de mult mai mult de atât. Dacă o persoană merge la psihoterapeut şi are ca scop să fie mereu pozitivă, asta înseamnă de fapt că psihoterapeutul să facă o vrajă şi persoana să nu simtă durere, teamă, supărare. E ca şi cum aceste

sentimente sunt ilegitime. Ele nu trebuie să facă parte din noi. E ca şi cum psihoterapeutul este magician, altă iluzie.

Informaţiile au nevoie de a fi integrate. Altfel facem indigestie. Pentru orice este nevoie de timp: pentru conştientizare, pentru punerea în practică a ceea ce învăţăm, pentru o relaţie autentică. Goana compulsivă după rezultate peste noapte nu duce decât la schimbări superficiale, la entuziasme false.

O persoană nu trebuie să fie neapărat nefuncţională (să aibă simptome clinice) ca să ajungă să vorbească despre trecutul său şi să rezolve unele chestiuni de care nu a fost conştientă care o afectează în prezent. Oricine poate ajunge la psihoterapeut doar pentru a întreprinde un demers de cunoaştere personală. Astfel, persoana poate obţine o viaţă mai echilibrată pe toate planurile vieţii. Este necesar să fie demitizate aceste profesii de psihoterapeut şi psihiatru. Orice om poate ajunge la un moment dat la psihoterapeut şi/sau psihiatru fără a ieşi cu mult din "normalitatea" generală. Aceste demersuri ar trebui să devină firesc şi în societatea noastră, la fel ca apelarea la medic când avem o problemă somatică.

În cadrul sedinţelor de psihoterapie, clienţii împreună cu psihoterapeutul sau psihologul clinician realizează fără doar şi poate dezvoltare personală după ce lucrează asupra simptomului şi a cauzelor. Psihoterapia înainte de a crea ceva nou în persoană, are ca rol conştientizarea şi scoaterea la suprafaţă a ceea ce e vechi. De fapt nu putem clădi ceva bun pe un pământ cutremurat. De cele mai multe ori înainte de a face dezvoltare personală şi coaching este nevoie de un demers mai profund. Altfel e ca şi cum am dori să ne cumpărăm mobilă nouă, foarte elegantă într-o casă dărăpănată, cu tavanul căzut. Nu putem pune acoperişul, dacă nu avem temelie sau dacă ea e şubredă. Metaforic psihoterapia înseamnă fundaţia casei, verificarea terenului, asanarea lui, consolidarea, construirea fundaţiei, a stâlpilor de susţinere, a parterului, consilierea ar fi construcţia acoperişului, etajului, coachingul, dezvoltarea personală ar corespunde amenajărilor interioare, designului (stilul de mobilă, culorile, tapetul, textura perdelelor).

Abuzul de dezvoltare personală sau de "antrenare" a diverselor abilităţi creează un blocaj. Parafrazând o pildă zen: ca să putem introduce ceva în minte, trebuie să scăpăm de altceva. Este nevoie ca mintea să fie igienizată, curată înainte de a învăţa ceva nou.

Priveşte-ţi copilăria în faţă, accept-o şi vindec-o!

Vindecă-ţi trecutul tău şi al strămoşilor ca să ai un prezent şi un viitor fericit!

Dependenţa de zei, idoli

Cristiana Levițchi

"Există în lume mai mulţi idoli decât realităţi." Friedrich Nietzsche

Toţi am avut părinţi sau persoane pe care le-am asimilat ca pe nişte părinţi. Fiind copii am privit aceste persoane ca pe nişte mari eroi, zei, idoli. O dată cu adolescenţa aceşti idoli au căzut de pe piedestal, însă pentru mulţi nevoia de idoli a rămas. Partea bună acestei nevoie este că putem învăţa de la persoane pe care le considerăm mai experimentate, parte proastă este că unii dintre noi niciodată nu ne vom simţi capabili de a trăi fără idoli. Vom înlocui un idol cu altul. Părintele nostru poate a fost idol pentru noi până la 16 ani, apoi el a fost înlocuit cu profesorul X, apoi cu zeitatea Y. Practic nu se schimbă nimic. Esenţa rămâne aceeaşi. Idoli există în toate domeniile. Nu scapă nici domeniul ştiinţelor umane de idoli şi idolatrie. Şi psihologii au idoli. Unii sunt atât de orbiţi de idolii lor şi de metoda inventată de aceşti idoli încât pun la îndoială alte metode şi psihoterapii. Fiecare psihoterapeut rezonează cu o psihoterapie sau mai multe, însă pentru a fi cât mai aplicat în acest domeniu este nevoie ca specialistul să abordeze şi alte tipuri de psihoterapii, măcar tehnici din ele. Nu fiecărui client i se potriveşte o anumită abordare psihoterapeutică. Provocarea este cu atât mai mare pentru psihoterapeut pentru că el are nevoie să fie la curent şi cu ceea ce apare nou în domeniile conexe (medicină în general şi psihiatrie în particular, filosofie, antropologie, sociologie, chiar terapii alternative şi artă). Psihologia este sora mai mică a filosofiei şi la ora actuală există forme psihoterapeutice care se apropie mult de filosofie.

Cine nu îl cunoaşte pe Freud?! A fost şi rămâne încă (până acum) unul dintre puţinii psihoterapeuţi, cunoscut de foarte multe persoane, chiar dacă acele persoane nici măcar nu au citit un cuvânt din Freud. Fie că e adulat, fie că e detestat numele lui este menţionat şi de psihoterapeuţi şi de cei care nu au nici o treabă cu domeniul. *"Freud nu e ăla cu sexul?"* se întreabă mulţi. Puţini se străduiesc (chiar şi dintre psihoterapeuţi) să caute să vadă punctele forte ale teoriei lui şi punctele mai puţin forte. Freud a fost şi este un idol pus pe piedestal, dat jos, iar repus.

Totuşi, a deveni noi înşine înseamnă a nu mai avea idoli. A nu ne mai închină la o doctrină sau alta, la vreun creator sau altul, nici la biserică, nici la moschee, nici la icoane, nici la statui, nici la doctrine, oricare ar fi ele. Înseamnă a învăţa ce e mai bun de la aceşti creatori şi a merge mai departe.

Multe persoane sunt fidele *"zeului"* lor, fără discernământ şi raţiune. Adultul din ei nu funcţionează când apare idolul. De multe ori se practică jocul copiilor mici: *"idolul meu e mai bun, mai tare şi mai mare, decât al tău"*.

Atunci când vom fi capabili de a vedea în părintele nostru şi părţile bune şi cele mai puţin bune şi a le accepta atunci suntem capabili de a pune idolul (fie el părintele, sau guru, sau profesorul) la egalitate cu noi. Până atunci el va sta ori în rai ori în infern, acolo unde îl vom posta noi, fiind în starea de copii adaptaţi. Dacă o persoană care are 40 de ani se comportă şi se simte în faţa părinţilor săi biologici ca la doi ani atunci între ea şi părinţii ei nu există o relaţie echilibrată de la egal la egal, ci aceeaşi relaţie de când ea avea doi ani. Mulţi părinţi care transmit injoncţiunea *"Nu creşte"* se vor comporta faţă de copii lor deveniţi adulţi, ca atunci când ei aveau vârsta de doi ani. Nu e de mirare atunci că mulţi adulţi nu se comportă cu figurile de autoritate ca la vârsta pe care o au, ci regresează. Pe de altă parte, dacă unele nevoi din copilărie nu au fost îndeplinite de către părinţi atunci persoanele tind a cere idolilor din prezent (oricare ar fi ei: zei, profesori, guru, formatori, şefi, mentori, facilitatori, maeştri, medici) să le îndeplinească nevoile neîmplinite din copilărie. Nici psihoterapeutul nu scapă atribuirilor clientului. Mai mult decât atât, în psihoterapie, nu tipul de psihoterapie e facilitatorul schimbării, ci relaţia pe care o are persoana cu terapeutul. Psihanaliştii au scris mult despre fenomenul transferului şi contratransferului în psihoterapie. Adevărul este ca transferul, adică proiecţia pe care noi o facem inconştient asupra persoanei din faţa noastră face parte din viaţă. Nu se poate să nu transferăm ceva şi să ni se transfere ceva. Transferul e facilitatorul oricărei relaţii (psihoterapeutice sau nu). Clientul îşi retrăieşte momentele copilăriei până în prezent transferând în relaţia cu psihoterapeutul său, relaţia cu persoanele importante din viaţa sa. El repetă moduri de comportament din copilărie în relaţia din prezent. Există momente în psihoterapie când îşi iubeşte terapeutul, îl pune pe piedestal şi în care îl urăşte, la fel ca şi pe mama şi tata. Psihoterapeutul e şi el om şi ceea ce transfera el în relaţia cu clientul sau se numeşte contratransfer. Psihoterapeutul îşi rezolvă contratransferul mergând el însuşi la psihoterapie personală şi supervizare. Din această relaţie ambii interlocutori cresc. În relaţia terapeutică se ajunge la un prag al autenticităţii şi intimităţii afective şi mentale, care poate în celelalte relaţii nu există. De aceea relaţia terapeutică este foarte importantă desigur pe lângă resursele personale ale clientului şi resursele externe (reţeaua socială de ajutor: fie familie, prieteni). În psihoterapie, consiliere chiar dezvoltare psihologică,

psihoterapeutul este o perioadă pentru client Părinte hrănitor pozitiv, Părinte normativ pozitiv şi Adult, până când clientul se capacitează şi învaţă să îşi folosească pozitiv toate stările eului. Atunci putem spune că s-a terminat psihoterapia, când clientul *"zboară"* singur, când devine pentru sine Părinte pozitiv, Adult pozitiv. Practic este o altă *"naştere"* psihologică, mai bună poate decât cea pe care a avut-o real.

Scopul final al psihoterapiei este să facă persoana să se asiste singură în viitor. Nu se întâmplă (prea des cred) ca persoana să devină dependentă de psihoterapeut, tocmai pentru că psihoterapeutul (în cea mai mare parte a cazurilor) lucrează cu sine prin psihoterapie/analiză personală, supervizare, intervizare, ştie ce înseamnă a fi client. Nu pot spune acelaşi lucru despre alţi specialişti în care o persoană poate deveni dependentă de cel care o îndrumă şi pe care îl divinizează. Din păcate nu prea există legi prin care specialiştii care lucrează cu omul să îşi igienizeze mintea, emoţiile. Mulţi specialişti (medici, asistenţi medicali, coacheri, traineri, cei care practică NLP, facilitatori de constelaţii, terapeuţi complementari, educatori, învăţători, profesori, avocaţi, mentori, sociologi, politicieni, asistenţi sociali, preoţi, manageri, şefi de personal, cei care lucrează în HR, guru) care sunt percepuţi pe poziţii de autoritate, ar avea nevoie de dezvoltare personală psihologică (psihoterapie personală) pentru a funcţiona bine în relaţia cu ei înşişi, în viaţa lor particulară şi în relaţia cu persoanele asistate. Ar fi indicată psihoterapia personală tocmai pentru a se cunoaşte mai bine, a îşi descoperi vulnerabilităţile, punctele mai puţin benefice (umbra) şi a le scoate la suprafaţă. Altfel ele pot influenţa inconştient relaţia cu persoana asistată, ceea ce nu va duce la nimic bun, decât la accentuarea maniei grandorii specialistului şi la alte patologii. Deocamdată acest lucru, cel puţin în ţara noastră e o utopie. Numai specialiştii care au educaţie, conştiinţă vor ajunge să îşi facă un bine psihologic lor şi celor care vor beneficia de serviciile lor. Altfel, vor exista deliranţi induşi care să adere la vreun *"guru"* sau *"mentor"* cu *"puteri"* extraordinare.

Uneori şi grupurile de susţinere gen AA (Alcoolicii Anonimi) pot induce pe termen lung dependenţa persoanelor care le frecventează. Frecventarea unor astfel de grupuri este foarte eficientă la începutul bolii (dacă persoana merge în paralel şi în psihoterapie) însă pe parcurs, când persoana îşi schimba modul de gândire, simţire, îşi schimbă valorile în viaţă, poate să o ţină blocată într-o imagine de sine care nu îi mai corespunde. Faptul că merge încă la AA o face să se identifice în continuare cu adicţia, deşi nu mai este consumatoare. Grupul poate pune presiune pe acea persoană care a reuşit să se desprindă şi să

se schimbe, poate să îi inducă ideea că are încă adicţia şi că trebuie să frecventeze grupul. În orice grup de suport (pentru boli cronice, degenerative) se poate întâmpla acelaşi lucru, dacă o persoană reuşeşte să lucreze asupra bolii în aşa fel încât ea să nu îi mai afecteze viaţa.

Dependenţa de cărţi şi filme

Cristiana Levițchi

În aceste vremuri în care internetul a înlocuit hârtia şi mirosul ei specific, cititul unei cărţi a devenit o activitate rară.

Nu mă refer la cititul cărţilor de specialitate, pentru că acolo, orice specialist cu o profesie liberală este obligat să fie la curent cu informaţiile din domeniu (prin lectură, participarea la congrese şi alte activităţi specifice; în formarea continuă a unui specialist intră şi lecturarea şi analizarea informaţiilor apărute în cărţile de specialitate). Am introdus şi această dependenţă pe listă, gândindu-mă la anumite tipuri de cărţi. Cititul în general, nu face rău sănătăţii, mai ales a celei psihice, stimulează neuronii, doar unele tipuri de cărţi nu fac tocmai bine, la fel ca şi filmele. Nu este întâmplător că la anumite momente din viaţă ne plac anumite genuri de cărţi şi unele filme. Ne identificăm cu personajele, ne reinventăm prin personaje, trăim viaţa personajelor. Cărţile şi filmele constituie un tip de terapie excelent. Ideea e să alegem din noianul de cărţi şi filme unele de la care avem ce învăţa pozitiv. Şi gusturile în materie de cultură se educă.

Acum şi la noi există foarte multe cărţi de diverse genuri. Specialiştii în ale literaturii, culturii, artei în genere critică literatura de un anumit fel (romane siropoase) considerând-o superficială. Da, fireşte acest tip de literatură, nu se compară cu un roman clasic al lui Dostoievski. Dacă un adult consumă într-o vară un astfel de roman e una, dacă citeşte mereu astfel de romane atunci intrăm în alt registru.

Analiştii tranzacţionali spun că basmele, romanele, poveştile vorbesc implicit despre scenariul nostru de viaţă. Ideile despre cum ar trebui să fie dragostea le preluăm nu numai de la părinţi sau alte figuri de autoritate, ci şi din romanele pe care le citim şi din filmele pe care le vizionăm. La acest capitol, din păcate, influenţa culturală nu a adus prea multe lucruri bune. Multe iluzii despre relaţii şi iubire provin din ideile pe care ni le facem consumând un anumit tip de literatură şi de filme.

Basmele arată deseori conflicte din viaţa reală a persoanei (din viaţa de familie şi din spaţiul apropiat al copilului). Nu întâmplător, o fetiţă a cărui tată s-a recăsătorit are ca basme preferate Albă ca Zăpada şi Cenuşăreasa, sau un copil care a venit pe lume târziu într-o familie are ca basme preferate Făt Frumos din Lacrimă sau Tinereţe fără bătrâneţe şi viaţă fără de moarte. Noi ne identificăm cu unele eroine şi eroi şi aceştia ne definesc modul de a ne trăi viaţa. Puteţi să analizaţi ce stimă de sine are o persoană care a avut ca basm preferat Răţuşca cea urâtă? Cum se mişcă ea prin viaţă? Şi ce părere are despre ea însăşi, despre alţii şi despre lume?

Mai târziu romanele de dragoste (La răscruce de vânturi, Mândrie şi prejudecată, Pe aripile vânturilor, Madame Bovary, Mătănii, Maytrei, Anna Karenina) conţin şi ele aceeaşi schemă şi produc iluzii asupra ideii de dragoste. Romanele de dragoste mai au o caracteristică: arată o iubire ideală, iluzorie care nu se consumă de cele mai multe ori, ci rămâne la nivel platonic. Marile poveşti de dragoste înfăţişate de scriitori şi filme sunt doar nişte mituri în care ne place multora să credem (Tristan şi Isolda, Romeo şi Julieta, Orfeu şi Euridice). Dacă Romeo şi Julieta nu aveau interdicţia iubirii lor oare ne mai captiva aşa de mult povestea lor, care poate se termină în bucătărie cu o Julieta plină de nervi că Romeo al ei nu o ajută la curăţatul cartofilor sau cu un Romeo sătul de cicălelile consoartei?!

Acelaşi impact negativ asupra structurării vieţii de cuplu, o au şi filmele romantice. Filmele romantice afectează viaţa de cuplu în negativ deoarece cresc aşteptările irealiste ale partenerilor genul mitului: *"Dacă mă iubeşte trebuie să ghicească, aşa am văzut că face X în film... Şi aşa am citit în X roman de dragoste"*.

Un alt tip de literatură care induce erori de gândire este cea privitoare la spiritualitate şi religie.

Ideile din aceste cărţi înţelese greşit pot duce la mari dezechilibre. Dacă o carte induce sentimente de vină, ruşine, depresie sau alte emoţii şi gânduri disfuncţionale, sau dacă aceasta creşte nevoie de a fi Perfect/ă neoferind nici un model sanogen de a trăi, ar fi de dorit să fie pusă de-o parte. O carte care merită citită este aceea care îţi dezvoltă creativitatea, îţi deschide drumul către noi întrebări, te provoacă să faci corelaţii şi să găseşti soluţii viabile la problemele tale. Acelaşi lucru este valabil şi la filme. Mulţi bărbaţi privesc cu plăcere filme de acţiune cu bătăi în care eroul principal dă un pumn şi cad şase. Dacă vizionarea unor astfel de filme devine excesivă, atunci ne putem întreba ce se întâmplă în viaţa acestor bărbaţi, dacă sunt mulţumiţi de viaţa lor profesională, intimă, socială, sau care sunt zonele de neîmplinire.

Când persoana nu mai are viaţă socială reală, sau evită celelalte îndatoriri ale vieţii de zi cu zi, în detrimentul cărţilor şi al filmelor, atunci are ceva de tratat.

Consumul excesiv de cărţi, filme de un anumit tip poate dăuna sănătăţii psihologice. Variaţia este benefică şi în ceea ce priveşte arta, cultura în general.

Dependenţa ca mască a rănii de Abandon

Clara Toma

O abordare inedită, originală, utilă, a dependenţei este dată de autoarea Lise Bourbeau, în cartea "Cele 5 RĂNI CARE NE ÎMPIEDICĂ SĂ FIM NOI ÎNŞINE" carte al cărei editor sunt. Datorită viziunii foarte cuprinzătoare asupra modului în care rana de abandon care se formează în copilăria timpurie ne influenţează comportamenele şi deciziile de adult, ne influenţează chiar şi fizicul, corpul, aleg să ofer un fragment generos din cartea sus menţionată, cu precizarea că în carte se găsesc multe detalii în plus, cât şi schiţa desenată a caracteristicilor corpului unei persoane ce poartă masca Dependentului.

"Cei care suferă de abandon nu se simt suficient de hrăniţi la nivel afectiv. Lipsa hrănii fizice poate, de asemenea, să provoace o rană de abandon, care de obicei apare înainte de vârsta de doi ani. Masca pe care încercăm să o creem pentru a ascunde această rană este cea de *DEPENDENT.*

Dintre cele cinci tipuri de caractere, *dependentul* este cel mai apt să devină victimă. Are şanse ca un părinte sau chiar ambii părinţi să fie de asemenea victime. O victimă este o persoană care îşi creează tot soiul de dificultăţi în viaţă: mai ales probleme de sănătate pentru a atrage atenţia. Acest lucru răspunde nevoilor *dependentului*, care crede că nu are niciodată destul. Atunci când vrea să atragă atenţia prin diverse mijloace, în realitate încearcă să se simtă suficient de important pentru a primi un ajutor. Crede că, dacă nu reuşeşte să atragă atenţia celuilalt, nu va putea conta pe acea persoană. Acest fenomen poate fi remarcat în cazul *depedenţilor* când sunt încă foarte tineri. Copilul *dependent* are nevoie să simtă că, dacă face un pas greşit, va putea conta pe cineva pentru a-l repune pe picioare.

Este o persoană care dramatizează mult lucrurile, cel mai mic incident poate lua proporţii imense. Dacă, de exemplu, partenerul unei astfel de persoane nu o sună pentru a o anunţa că întârzie, se va gândi la ce este mai rău şi nu va înţelege de ce celălalt o face să sufere atât de mult nespunându-i. Când vedem pe cineva comportându-se ca o victimă, ne întrebăm adesea cum reuşeşte să facă să i se întâmple atâtea situaţii dificile. *Dependentul,* trăieşte evenimentele ca fiind dificultăţi. Problemele îi fac de fapt un

cadou, acela de a capta atenţia celorlalţi. Acest lucru îi permite să nu se simtă abandonat. A fi abandonat e ceva mai greu de trăit pentru el decât diversele probleme pe care şi le atrage. Doar un alt *dependent* poate înţelege cu adevărat acest lucru. Cu cât cineva joacă mai mult rolul victimei, cu atât rana lui de abandon devine mai importantă.

Când un *dependent* face multe lucruri pentru cineva, îşi doreşte mai ales să primească mulţumiri, să se simtă important. Această atitudine îi aduce însă, adeseori, dureri de spate, deoarece cară în spate responsabilităţi care nu îi aparţin.

Are adesea urcuşuri şi coborâşuri. O anumită perioadă este fericit şi totul merge bine şi, dintr-o dată, se simte nefericit şi trist. Se întreabă de ce, fiindcă foarte des, acest gen de situaţie se întâmplă fără nici un motiv aparent. Căutând mai bine, ar putea să-şi descopere teama de singurătate.

Forma de ajutor de care a cea mai mare nevoie *dependentul* este susţinerea celorlalţi. Fie că are sau nu dificultăţi în a lua singur deciziile, *dependentul* cere de obicei părerea sau acordul celorlalţi înainte de a lua o decizie. Are nevoie să se simtă susţinut, sprijinit în deciziile pe care le ia. Din cauza aceasta, acest tip de persoană poate fi considerată drept cineva care are dificultăţi în a lua o decizie dar, în realitate, nu se hotărăşte sau se îndoieşte de acea decizie doar dacă nu se simte susţinut de altcineva. Aşteptările lui faţă de ceilalţi depind de ceea ce pot aceştia să facă pentru a-l ajuta. Totuşi, nu de ajutor fizic are nevoie în primul rând, ci mai ales de a se simţi susţinut de cineva în ceea ce face sau vrea să facă. Atunci când e susţinut se simte iubit şi ajutat.

Deşi are nevoie de ajutor, este interesant de observat că, *dependentul* foloseşte des expresia: "Nu mai suport". Ceea ce demonstrează cât de des le facem altora, fără să ne dăm seama, exact ceea ce le reproşăm lor sau ceva ce ne e teamă să ne facă nouă alţii.

Dependentul poate părea leneş, deoarece nu-i place să facă activităţi sau muncă fizică singur, are nevoie de prezenţa cuiva pentru a suporta acele activităţi. Atunci când face ceva pentru altcineva, o va face sperând să obţină în schimb afecţiune. Când primeşte afecţiunea dorită făcând ceva plăcut cu altcineva, îşi doreşte ca acea situaţie să dureze mai mult. Când se termină, va spune: "Ce păcat că s-a terminat atât de repede!". Încheierea unei situaţii plăcute este trăită tot ca un abandon.

Dependentul care este în parte şi victimă, are tendinţa, mai ales în cazul femeilor, de a avea o voce subţire, de copil şi de a pune multe întrebări. Acest lucru se vede când cere ajutorul cuiva: îi este greu să accepte un refuz şi are tendinţa să insiste mult. Cu cât suferă mai mult când primeşte un refuz, cu atât mai mult este pregătit să folosească toate mijloacele pentru a obţine ceea ce vrea ea, adică să manipuleze, să se supere, să şantajeze etc.

Dependentul cere adeseori sfaturi deoarece nu se crede în stare să reuşească singur, dar asta nu înseamnă neapărat că va asculta sugestiile primite. În continuare va face ceea ce vrea, fiindcă ceea ce căuta el nu era atât ajutor cât susţinere. Atunci când merge pe jos cu alţii, îi lasă pe ceilalţi să treacă în faţă, deoarece preferă să fie ghidat de ceilalţi. Crede că dacă se descurcă foarte bine singur, nimeni nu se va mai ocupa de el în viitor şi va ajunge la izolare, lucru de care vrea să fugă cu orice preţ.

De fapt, singurătatea este cea mai mare frică a *dependentului*. Este convins că nu poate să o gestioneze. De aceea se agaţă de ceilalţi şi face orice pentru a le obţine atenţia. Este pregătit să facă orice manevre pentru a fi iubit, pentru a nu fi părăsit. Este în stare

să suporte situaţii foarte dificile, înainte de a pune capăt unei relaţii. Teama lui e: "Ce o să mă fac singur? Ce o să devin? Ce o să mi se întâmple?". Adesea este în conflict cu el însuşi, deoarece, pe de o parte cere multă atenţie, iar pe de alta, îi este teamă că dacă cere prea multă, va sfârşi prin a-l deranja pe celălalt. Iar acesta din urma va putea atunci să-l părăsească. Se crede despre *dependent* că îi place suferinţa, atunci când tolerează anumite situaţii, deşi nu recunoaşte acest lucru. De exemplu, o femeie care trăieşte cu un alcoolic sau care este bătută. Suferinţa la ideea de a-şi părăsi partenerul este mai mare decât aceea de a îndura ceea ce trăieşte. Practic, viaţa ei se sprijină pe o speranţă, o speranţă emotivă. Nu poate să-şi recunoască rana, deoarece făcând acest lucru, riscă să retrăiască suferinţa pe care o reprezintă acea rană.

Persoana *dependentă* este cea care are cea mai mare capacitate de a nu vedea problemele din cuplu. Preferă să creadă că totul merge bine din teamă de a nu fi abandonată. Dacă partenerul o anunţă că va pleca, va suferi cumplit, deoarece, nevăzând problemele, nu se aştepta la asta. Dacă vă aflaţi în această situaţie, şi vedeţi că vă agăţaţi de celălalt, că faceţi tot felul de manevre pentru a nu fi abandonaţi, trebuie să vă ajutaţi singuri. Găsiţi o imagine mentală, imaginaţi-vă ceea ce vă acordă sprijin. Nu renunţaţi mai ales când aveţi momente de disperare şi când credeţi că nu veţi mai primi ajutor din exterior. Poate credeţi că nu veţi reuşi singuri, dar există o soluţie pentru orice problemă. Ajutându-vă voi înşivă, se vor clarifica lucrurile şi veţi găsi soluţia.

Dependentul are o dificultate în a folosi cuvântul "a lăsa" care, pentru el, este sinonim cu "a abandona". Dacă, de exemplu, *dependentul* vorbeşte cu o persoană care îi spune: "te las acum, trebuie să plec", îl va durea inima. Simplul fapt de a auzi cuvântul "a lăsa", chiar şi la telefon, îi trezeşte emoţii puternice. Pentru a nu se simţi abandonat, ar trebui ca celălalt să îi explice motivul pentru care pleacă, fără a folosi acest cuvânt.

Atunci când un *dependent* se simte abandonat, crede că nu este suficient de important pentru a merita atenţia celuilalt. Acest gen de persoană are de asemenea o dificultate în a părăsi un loc sau a renunţa la o situaţie. Chiar dacă îi place un loc în care va merge, este tristă la ideea că va trebui să plece din acel loc. Emoţia cea mai intens trăită de către un *dependent* este tristeţea. O simte în adâncurile fiinţei lui, fără să o înţeleagă sau să poată spune de unde vine. Pentru a nu a avea acest sentiment, caută mereu prezenţa celorlalţi. Totuşi poate ajunge şi în cealaltă extremă, adică să se retragă, să părăsească persoana sau situaţia care au produs acea tristeţe sau acel sentiment de singurătate. Nu îşi dă seama că de fiecare dată când părăseşte ceva sau pe cineva, abandonează la rândul lui. În momente de criză poate să ajungă chiar să se gândească la sinucidere. În general tot ce va face este să vorbească despre asta şi să-i ameninţe pe ceilalţi că o va face, dar nu va trece la act, deoarece tot ceea ce caută el este susţinerea. Dacă va avea o tentativă de sinucidere, o va rata. Dacă, după mai multe tentative, nimeni nu va vrea să-l susţină, este posibil să ajungă să se sinucidă cu adevărat.

De asemenea, *dependentului*, îi este teamă de orice formă de autoritate. Îşi imaginează că cineva care are o voce autoritară sau o atitudine autoritară, nu va vrea să se ocupe de el. O consideră pe acea persoană indiferentă şi rece. De aceea el este foarte călduros cu ceilalţi, uneori chiar exagerând. Crede că dacă este aşa şi ceilalţi vor fi la rândul lor călduroşi, atenţi, fără răceală şi nu vor fi autoritari.

Dependentul foloseşte des cuvântul *absent* şi cuvântul *singur*. Vorbind despre copilăria lui, de exemplu, va povesti că de multe ori era lăsat singur, iar mama sau tatăl lui erau absenţi. Poate recunoaşte că suferă de izolare atunci când trăieşte un sentiment de anxietate la ideea de a fi singur. Crede că totul ar fi mai bine, dacă ar fi cineva lângă el. Oamenii pot foarte bine să se simtă singuri, dar fără să sufere din cauza asta. Gradul de anxietate determină gradul de suferinţă. Iar a se simţi izolat, generează de asemenea un sentiment grav la cel care suferă, deoarece îi este teamă că ceea ce îi lipseşte i se va refuza sau va deveni inaccesibil sau nu va mai fi disponibil în momentul în care şi-l doreşte. Ceea ce se ascunde în spatele senzaţiei de izolare este faptul că, cel care suferă se închide, în mod inconştient, în faţa lucrului sau a persoanei pe care le doreşte atât de mult lângă el. Nu se deschide pentru a primi acel lucru sau acea persoană din frica de a nu putea face faţă. În acelaşi timp îi este teamă de emoţiile pe care această atenţie primită l-ar putea face să le trăiască. Comportamentul lor se remarcă cu uşurinţă printre numeroasele persoane care îşi auto-sabotează propria fericire. Imediat ce o relaţie devine mai intensă, fac în aşa fel încât să-i fixeze un termen de durată.

Persoana *dependentă* plânge uşor, mai ales când vorbeşte de problemele sau de încercările sale. În plânsul ei se poate vedea cum îi acuză pe ceilalţi că au lăsat-o baltă exact când avea o mulţime de probleme şi de boli. Îl acuză chiar şi pe Dumnezeu pentru faptul de a fi abandonat-o. Crede că are dreptate. Nu îşi dă seama că, de multe ori ea este cea care îi abandonează pe ceilalţi. De asemenea nu realizează numărul mare de proiecte la care renunţă pe parcurs. Ego-ul îi joacă din nou feste, cum ni se întâmplă tuturor, de altfel.

Dependentul are nevoie de atenţia şi de prezenţa celorlalţi, dar nu îşi dă seama de câte ori nu face chiar el ceea ce ar vrea ca alţii să facă pentru el. De exemplu, i-ar plăcea să se aşeze să citească singur, dar nu ar vrea ca partenerul lui să facă şi el aşa ceva. Îi place să meargă în anumite locuri singur, dar se simte abandonat dacă partenerul lui face la fel. Îşi va spune: "Asta e, nu sunt suficient de important pentru ca el să vrea să mă ia cu el". De asemenea, este dificil pentru o persoană *dependentă* să nu fie invitată la o întâlnire, atunci când, în mod normal ar fi trebuit să fie invitată. Va trăi o mare tristeţe, un sentiment de abandon şi de lipsă de importanţă.

Dependentul are obiceiul de a se agăţa fizic de persoana pe care o iubeşte. În copilărie, fetiţa se agaţă de tatăl ei, iar băieţelul de mama lui. În cuplu, *dependentul* se sprijină de celălalt, îl ţine de mână sau îl atinge des. Când stă în picioare caută să se sprijine de un perete, o uşă, sau altceva. Chiar aşezat fiind, îi este greu să stea drept, îşi sprijină braţul de spătar sau se simte strivit în scaun. În orice caz, îi este greu să stea drept, stând cu spatele aplecat înainte.

Un alt mijloc de a atrage atenţia este în cazul acestor persoane, să ocupe o funcţie publică sau să aibă acces la un auditoriu larg. Mulţi dintre cântăreţi, actori şi alte persoane care lucrează într-un domeniu artistic şi apar în faţa unui public larg sunt *dependenţi*. Se simt bine în orice rol de vedetă.

În consultaţiile particulare, *dependentul* este genul cel mai apt în a realiza transferul cu terapeutul său. De fapt, caută la acesta sprijinul pe care nu l-a primit de la un părinte sau un partener. *Dependentul* este o persoană care fuzionează uşor cu ceilalţi, lucru care

îl face să se simtă responsabil de fericirea sau nefericirea altora, la fel cum crede că ceilalţi sunt resposabili de propria lui fericire sau nefericire.

Mama *dependentă*, fiind fuzională, depinde mult de iubirea copilului ei şi face totul pentru ca acesta să simtă că ea se gândeşte mult la el. Iubirea celorlalţi, mai ales a celor apropiaţi, îi susţine pe *dependenţi*. Acest lucru îi ajută să rămână în picioare. Am auzit adesea persoane *dependente* spunându-mi: "*Nu pot suporta o situaţie în care cineva nu mă iubeşte, aş vrea să fac orice pentru a rezolva acest lucru.*" Când un *dependent* afirmă: "Este important pentru mine să mă suni, să-mi dai veşti despre tine", în realitate vrea să spună: "Când mă suni, eu mă simt important". Are nevoie ca ceilalţi să-l facă să se simtă important cu orice preţ şi să-l ia în considerare, deoarece el nu poate să facă asta singur.

Când un *dependent* este în contact cu problemele cauzate de dependenţa lui, în acel moment îşi doreşte să devină independent. A se crede independent devine o reacţie foarte frecventă la persoanele *dependente* cărora le place mult să le spună celorlalţi cât de mult se consideră ele independente. Totuşi, acest lucru nu face decât să accentueze şi să ascundă rana de abandon deoarece aceasta nu este îngrijită.

De exemplu, o persoană *dependentă*, bărbat sau femeie, poate să nu-şi dorească copii, sub pretextul că vrea să-şi păstreze independenţa. În cazul unui bărbat *dependent* asta poate să însemne teama de a nu mai primi toată atenţia din partea partenerei, dacă ar fi un copil prezent în familie. Femeia *dependentă*, ar fi mai degrabă speriată de a nu se simţi sufocată de toate obligaţiile pe care le aduce un copil. În schimb, dacă îşi doreşte un copil, îl preferă până la o vârstă foarte mică, când sunt foarte dependenţi de ea. Acest lucru o face să se simtă mai importantă. *Dependentul* este interesat să caute mai degrabă autonomia decât independenţa. O să explic cum se ajunge aici în ultimul capitol al cărţii.

În viaţa sexuală, *dependentul* are acelaşi comportament. Se foloseşte adesea de sex pentru a-l agăţa pe celălalt, lucru vizibil mai ales la femei. Când persoana *dependentă* se simte dorită de celălalt, se crede astfel mai importantă. Dintre cele cinci tipuri de caractere, aş spune că este persoana căreia îi este teamă de a fi abandonată şi căreia îi place cel mai mult sexul. Adesea doresc şi alţi parteneri, în afara celui legitim, şi se poate observa frecvent că cei şi cele care se plâng de faptul că le lipseşte viaţa sexuală sunt cei care suferă de rana de abandon şi care poartă o mască de *dependent*.

Dacă unei femei dependente i se întâmplă să nu vrea să facă dragoste, nu va spune acest lucru partenerului ei. Se va preface că are chef, deoarece nu vrea să piardă o ocazie în care se simte dorită. Sunt femei care au acceptat un ménage à trois, ştiind că soţul lor făcea dragoste cu cealaltă femeie, în camera vecină. Pe de altă parte, bărbatul *dependent* se va preface că nu ştie că soţia lui are un amant. Aceste persoane aleg să îndure astfel de situaţii decât să fie abandonate. Cu siguranţă, nu sunt alegerile lor preferate, dar sunt gata să facă orice pentru a nu-şi pierde partenerii.

Este de la sine înţeles că rana de *abandon* ne afectează modul de a comunica. Temerile *dependentului*, cele care îl împiedică să comunice clar şi să-şi exprime cererile sunt următoarele: teama de a plânge sau de a fi considerat drept un copil mic, teama ca celălalt să nu plece, ca celălalt să nu fie de acord şi să ignore ceea ce s-a spus sau ce a cerut, teama de a i se spune nu, de a fi refuzat, de a nu fi susţinut aşa cum se aştepta, de a nu răspunde aşteptărilor celorlalţi. Dacă vă recunoaşteţi în aceste frici, este un motiv

bun să realizaţi că nu sunteţi voi înşivă şi că rana de *abandon* este cea care preia controlul.

La nivelul alimentaţiei, *dependentul* poate să mănânce mult fără să se îngraşe. Persoanelor *dependente* nu le place să mănânce singure.

Comportamentele proprii *dependentului* sunt dictate de frica de a nu retrăi rana de abandon.

Triunghiul dramatic, jocurile, nevoia de recunoaştere

Cristiana Levițchi

În familiile de origine ale persoanelor cu adicţie, graniţele sunt ori prea laxe, ori prea rigide acestea ducând la o patologie relaţională. Ori există prea multe reguli, ori nu există deloc şi modul în care se dau acestea induce confuzie în sistemul de familie. Astfel aceste familii adoptă numite roluri disfuncţionale care sunt interdependente. Sentimentele ambivalente sunt la ele acasă în aceste familii. Modul lor de funcţionare nu este deloc sănătos, însă este singurul mod în care ştiu a funcţiona.

Teoria analizei tranzacţionale spune că toţi oamenii au nevoie de recunoaştere. Termenul pentru recunoaştere folosit de analiştii tranzacţionali este de *„stroke"* (introdus de Claude Steiner, analist tranzacţional). Un stroke poate fi pozitiv sau negativ, condiţionat sau necondiţionat. Oamenii nu suportă să fie ignoraţi şi atunci preferă în locul unui stroke pozitiv, unul negativ. Foamea de stimuli este atât de mare încât oamenii nu ezită să îşi facă rău în diverse moduri pentru a primi stimularea de care au nevoie. Persoanele dependente de senzaţii tari au o foame de stimuli nesăţioasă. Cu alte cuvinte mai bine ură decât indiferenţă. Ura ca şi pasiunea sunt esenţe *"tari"*. Psihoterapeuţii adlerieni numesc această nevoie de recunoaştere negativă, scop neeficient, negativ de viaţă. Practic, persoana atrage atenţia asupra ei prin acţiuni şi comportamente negative. Astfel atenţia este primită. Decât ignorare, mai bine bătaie. O persoană care ajunge la crimă atrage atenţia asupra ei, desigur o atenţie negativă, însă doar asta se pricepe să atragă.

Eric Berne spunea că oamenii interacţionează uneori între ei într-un mod negativ, în aşa fel încât să îşi întărească deciziile concepute din copilărie în scenariul de viaţă. Îşi întăresc astfel modul lor de a vedea lumea şi viaţa. Aceste interacţiuni se numesc jocuri psihologice. Jocurile psihologice satisfac foamea de stimuli, de recunoaştere (chiar şi o palmă e mai bună decât indiferenţa) şi de structurare a timpului. O lipsă de atenţie este mai rea

decât o atenţie negativă. Aşa se face că o violenţă într-o familie este privită la un moment dat ca şi dragoste. Încă se mai poartă la români ideea că femeia trebuie bătută pentru că ştie ea de ce.

Jucăm jocuri psihologice pentru a ne oferi stroke-uri. Însă stroke-urile din jocuri sunt negative, nu pozitive.

Jocurile psihologice conferă un fel de pseudo intimitate. În lipsa de intimitate reală şi în frica de intimitate oamenii cred astfel că sunt apropiaţi.

Jocurile se joacă deseori inconştient, sub formă de *„triunghi dramatic"*. Triunghiul dramatic a fost inventat de Karpman şi se joacă în doi, trei sau patru persoane, grupuri sau chiar ţări sub forma unor roluri.

Multe jocuri psihologice sunt jocuri de putere şi implică şantaj la mai multe niveluri.

Analiştii tranzacţionali spun că toată lumea joacă jocuri deseori de gradul întâi: pentru a structura timpul în societate. Important este ca jocul să nu depăşească gradul unu. Dependenţii (mai ales dependenţii de alcool, drog, jocuri de noroc, senzaţii tari) ajung deseori să joace jocuri de gradul trei. Deznodământul jocurilor de gradul trei este la tribunal, spital, închisoare şi în cel mai rău caz la morgă.

În cartea Jocuri pentru adulţi (Ed. Amaltea, 2002), E. Berne descrie mai multe jocuri printre care două denumite *"Alcoolicul"* (pag. 56) şi *"Datornicul"* (pag. 63) în care personajele implicate trec pe rând prin toate rolurile Persecutor, Salvator, Victimă.

Unul din rolurile din triunghiul dramatic este denumit Persecutor. Acesta este persecutorul care critică, admonestează, abuzează, agresează, pedepseşte.

Alt rol este de Victimă. Victima simţindu-se neadecvată, învinsă, dependentă, plângăcioasă găseşte deseori un Persecutor care o critică şi/sau un Salvator care o ajută pentru că se consideră neajutorată. Ea se desconsideră pe ea însăşi şi refuză să gândească pentru ea. Într-o altă fază - Victima devine Persecutoare prin comportamentul ei adeziv, şantajist prin pasivitate. Ea îşi întăreşte astfel concepţiile despre ea, alţii şi viaţă, spunând: *"eu nu valorez, lumea şi ceilalţi sunt răi cu mine"*. Într-un final se transformă în Persecutor - *"Ei sunt de vină pentru că eu nu am reuşit în viaţă"* sau *"Sfatul tău nu mi-a folosit la nimic"*. Dacă dai un sfat unei Victime, ea spune foarte des *"Da, dar..."*, se plânge în continuare fără să asculte ce ai spus. Este clar că nu doreşte un sfat, ci doar să îşi plângă de milă şi atunci nu te obosi.

Al treilea rol este cel de Salvator care are sfaturi de dat, face treaba în locul altora când nu este cazul (când ceilalţi se pot ajuta singuri), ia apărarea

Victimei, care, după el, este neajutorată şi dependentă: *„eu te ajut pentru că tu nu te poţi ajuta"*. Astfel Salvatorul desconsideră victima, considerând că nu este capabilă de a se ajuta singură. Dacă Victima la un moment dat se revoltă, Salvatorul se transformă în Persecutor.

După cum vă daţi seama rolurile din joc, triunghi se schimbă în timp (Salvatorul devine Persecutor sau Victimă, Persecutorul devenind Victimă sau Salvator, Victima va deveni Persecutor sau Salvator). Jocurile pot fi jucate la trei grade de intensitate. În jocul de gradul trei se ajunge la spital, judecată, morgă, cimitir.

Toţi cei care joacă jocuri au iluzia, fiecare din poziţia lui, că ei controlează situaţia, însă, în final se simt neînţeleşi, confuzi.

Cel care joacă deseori rolul de Persecutor nu îşi acceptă sentimentele de slăbiciune şi are impresia că deţine controlul, controlând acţiunile celorlalţi, dând ordine.

Cel care joacă rolul de Salvator îi controlează pe alţii care sunt victime inocente şi dependente de el spunând: *„Ştiu că nu te descurci. Fac eu pentru tine."* Deseori membrii familiei persoanei dependente cred că o ajută pe aceasta plătindu-i datoriile sau întreţinând în continuare persoana, când de fapt nu întreţin decât adicţia persoanei. Cererile de bani vor fi din ce în ce mai dese şi cercul vicios va continua. A da în continuare bani şi apoi a *"reproşa"* persoanei că îi pierde pentru că are o adicţie nu înseamnă decât a pune gaz pe foc.

Cel care joacă rolul de Victimă controlează prin neputinţă pentru că orice Persecutor şi orice Salvator au nevoie de Victime în jur, aşa cum sadicul are nevoie de masochist şi invers. Paradoxal, totuşi, Victima controlează prin neputinţă, autopuniţie, martiraj.

Triunghiul dramatic este de fapt un instrument manipulativ al controlului. Controlul altora, iluzoriu de altfel se petrece în mai toate domeniile vieţii: la servici, acasă, la şcoală în toate mediile unde există oameni.

Spre deosebire de Persecutor şi Salvator, care cred că îi pot controla pe ceilalţi prin abilităţile şi puterea lor, Victima care se află deseori în poziţia depresivă, are impresia despre ea că nu poate controla nimic, nici pe ea însăşi, nici cursul vieţii. Ea se lasă dusă de val fără a-şi asuma pic de responsabilitate pentru ceea ce i se întâmplă. Pentru ea, circumstanţele externe dictează drumul în viaţă. Alţii trebuie s-o îngrijească, să îi ofere repere, să o salveze, să o îndrume, chiar dacă abuziv. Are nevoie de Persecutori şi Salvatori pentru a avea pe cine da vina şi a se plânge. Victima

are întotdeauna nevoie de un Persecutor, care s-o persecute şi de un Salvator care s-o salveze. Ea îşi întăreşte astfel concepţiile despre ea, alţii şi viaţă, spunând: *"eu nu valorez, lumea şi ceilalţi sunt răi"*. Pentru Victime, locul controlului este în exterior ele considerând că toată lumea le poate controla, că viaţa lor depinde de soartă, noroc, destin şi că ele nu au nici un cuvânt de spus. Ele nu îşi asumă responsabilitatea propriei vieţi, evitând a lua decizii pentru sine. Triunghiul dramatic se joacă şi între state, popoare, nu numai între oameni. După cum e uşor de detectat, persoanele dependente ajung să joace în familiei astfel de jocuri, care în multe cazuri degenerează în tragedii.

Cum să dejoci un joc şi să nu mai intri în triunghiul dramatic?

Cel mai simplu model de joc este cel între un alcoolic agresiv, soţia abuzată şi copiii care sunt între ei. Toţi trei trec pe rând prin toate rolurile întărindu-şi ideile despre ei înşişi, alţii şi viaţă.

Ce este necesar să facem:

1. Conştientizarea jocului, rolului din triunghi şi poziţiei de viaţă. Este nevoie să vă daţi seama când intraţi în acelaşi tip de interacţiune (cu o persoană sau mai multe) în care la final vă simţiţi neadecvaţi şi confuzi.
2. Asumarea responsabilităţii, intimităţii, comunicării asertive. Pentru aceasta avem de învăţat despre ce este comunicarea asertivă şi despre recunoaşterea, conştientizarea şi trăirea emoţiilor. Când trăim intimitatea autentic, avem interacţiuni calitative, mature, uneori mult mai calme, spre deosebire de interacţiunile din jocuri care creează interacţiuni pasionale, intense deşi disfuncţionale, patologice (în jocurile de gradul doi şi trei). Merită însă să avem o interacţiune intimă, decât una mâncătoare de energie. Putem face altceva cu energia decât să o folosim distructiv.
3. Cererea de recunoaştere pozitivă, stroke-uri pozitive. Este necesar să aveţi în vedere că schimbarea interacţiunii cere destul de mult timp. Când o persoană este obişnuită timp de 20, 30 sau 40 de ani cu o interacţiune, fie ea şi nefuncţională, neeficientă, obositoare, negativă, îi este greu să o schimbe. Vorba aceea *„rău cu rău, dar mai rău fără rău"* asta doar pentru că *„binele"* sperie. Schimbarea sperie şi pare ciudată, pentru că este ceva nou, neexperimentat.

La început o persoană care joacă des jocuri psihologice pasionale, o să aibă dificultăţi să îşi ofere, să primească şi să ceară stroke-uri pozitive şi mai ales să spună *"nu"* la stroke-urile negative. Însă încet încet, chiar dacă stroke-

urile sănătoase sunt mai puţin pasionale, le veţi folosi, înlocuindu-le pe cele negative.

Influenţa trecutului transgeneraţional şi adicţiile

Cristiana Levițchi

"Cel mai uşor este să denunţi un criminal, cel mai greu este să încerci să-l înţelegi. Sunt oameni care n-au omorât niciodată şi cu toate acestea sunt mai cruzi decât asasinii". Dostoievski

"Când vrei să uiţi pe cineva, înseamnă că te gândeşti la el." - La Bruyere

Poate cel mai profund mod de a înţelege o persoană care are un comportament adictiv, este să o privim ca parte din familia ei şi să îi înţelegem şi familia.

Spuneam la începutul cărţii că adulţii cu adicţii provin din familii în care părinţii s-au comportat inconstant, fie dur, fie extrem de permisiv. Un copil care a crescut într-o familie cu părinţi autocraţi, duri care foloseau mai mult Părintele normativ negativ aplicând sintagma *"bătaia este ruptă din rai"* are mari şanse la maturitate să dezvolte ca adult tulburări nevrotice sau psihotice. Fie că se identifică cu victima şi dezvoltă o tulburare depresivă, fie că se identifică cu agresorul şi începe să aibă un comportament tiranic, durerea, traumele acumulate în copilărie nu se şterg aşa uşor, adultul simţind nevoia să uite această copilărie prin comportament adictiv. Un copil care a crescut într-o familie cu părinţi prea permisivi la care Părintele hrănitor negativ era prea des folosită, va avea tendinţa ca la maturitate să sfideze pericolele, să ceară şi să nu ofere nimic în schimb ca şi cum ceilalţi trebuie să îi ofere totul pe tava aşa cum au făcut-o părinţii (veritabil domn' Goe la volan - copil de bani gata). Dacă realitatea nu îi oferă paradisul copilăriei atunci se va îneca într-un drog.

Majoritatea dintre noi, în România, am fost crescuţi în stil nedemocratic, pentru că aşa erau mentalităţile pe timpuri. O dată cu revoluţia, cu reînfiinţarea facultăţii de psihologie, cu apariţia literaturii de specialitate şi românii au început să înveţe încetul cu încetul că educaţia cea mai bună pentru un copil este cea democratică, în care părinţii îşi folosesc îndeosebi Părintele hrănitor şi normativ pozitiv, Adultul pozitiv şi Copilul liber. Schimbarea mentalităţii cere timp.

Pe lângă stilul parental propriu zis, o influenţă mare în devenirea

unui adult, o are trecutul transgenerațional. Trecutul unui strămoș ne afectează pe noi și generațiile ce vin. Copiem de la strămoși talentele și capacitățile, fizicul, profesia, modul de relaționare, defectele, calitățile, durerile, slăbiciunile, traumele, capacitatea de a fi fericiți sau nefericiți. Așa cum se transmit genele se transmit și tiparele de gândire, ideile, sentimentele, stilurile comportamentale, adicțiile, traumele dintr-o generație în alta, mai ales dacă familiile sunt formate din membri cu Eu nediferențiat. Fiecare dintre noi ne-am născut într-o familie, de care chiar dacă nu vrem suntem legați cu fire nevăzute, chiar și în cazul când nu am ținut legătura cu familia (mai ales atunci).

Alfred Adler și Walter Toman au cercetat influența întregii familii în devenirea unei persoane. Ideile lor despre constelația familiei le regăsim mai apoi în majoritatea psihoterapiilor de familie. Constelația familiei, conform psihoterapiei adleriene conține elemente importante ale experiențelor timpurii ale unui copil, informații despre părinți și ceilalți copii din familie, dinamicile familiei respective, constelația surorilor și fraților, comportamentul părinților, atmosfera familiei, modelul feminin și cel masculin din familie, rolurile din familie, valorile familiei, ordinea în familie, interacțiunea între părinți, miturile și secretele din familie.

Constelația fraților și surorilor și ordinea nașterii sunt influențate de mărimea familiei, diferența de vârstă care există între o sarcină și alta, dacă au existat copii morți și supraviețuitori, dacă au existat copii favoriți în familie, copii *„speciali"* (printr-o caracteristică), diferența de orientare sexuală.

Ordinea nașterii este subiectivă, contează cum se simte copilul, care este rolul și locul lui pe care și l-a găsit în familie. Una este să fii un băiat între trei fete și o fată între trei băieți, alta este să fii un copil născut după altul care a murit înainte, sau un copil cu un frate cu disabilități înaintea ta, un copil a cărei mamă moare la naștere, un copil unic însă cu un văr care mereu lua 10 pe linie și îți era dat drept exemplu, un copil născut la o distanță de șapte ani față de primul, un copil unic cu părinți decedați și crescut de o bunică, primul copil dorit, ultimul copil nedorit și multe alte cazuri. Exemplele pot fi nenumărate și fiecare familie este unică. Dacă diferența de vârstă între frați este mare, atunci este posibil să nu mai existe competiție între frați.

Neîntâmplător, A. Adler a vorbit despre importanța fraților și surorilor. El era al doilea născut din familie și fratele lui cel mare se numea Sigmund Adler. Cred că fiecare intuiește atunci, cum de a creat el terapia

individuală, fiind în competiţie în copilărie cu fratele lui cel mare şi la maturitate cu Sigmund Freud. S-a străduit să îl ajungă din urmă pe fratele cel mare şi să îl depăşească pe Freud.

Adler considera interesul social, cooperarea, comuniunea socială ca fiind ţeluri ideale spre care ar fi de dorit să tindem cu toţii. Toţi avem nevoie de a aparţine şi de a fi acceptaţi, însă unii dintre noi ne facem loc prin comportamente dăunătoare pentru noi înşine şi pentru cei din jur. O persoană care are un comportament dăunător şi nociv pentru ea însăşi şi pentru alţii este o persoană descurajată în copilărie. Ea şi-a găsit locul în familie jucând rolul de *"oaie neagră"*. Dependenţii sunt deseori consideraţi *"oaia neagră"*.

Mulţi dintre psihiatri şi creatori de şcoli de psihoterapie au reluat, integrat şi creat alte concepte pornind de la ideile lui Toman şi Adler. Toate psihoterapiile de familie au în vedere formarea personalităţii într-un anume cadru social, cultural, familial.

Psihoterapia transgeneraţională de familie arată că familia de origine are o influenţa asupra noastră, mai mare decât ne-am închipui. Psihoterapeuţii transgeneraţionali consideră că astfel de transmitere psihologică se face la nivel şi mai înalt decât o familie, grup social mai larg, chiar societate.

M. Bowen, creatorul psihoterapiei transgeneraţionale de familie, vorbeşte despre familii fuzionale, nediferenţiate şi familii diferenţiate, autonome. În familiile nediferenţiate nivelul de anxietate este crescut şi cu cât anxietatea este mai mare cu atât membrii ei vor evada din mediul acela şi se vor distanţa emoţional sau chiar fizic. În general, în familiile fuzionale, indivizii sunt neautonomi la nivel psihologic, spre deosebire de familiile diferenţiate unde membrii sunt autentici şi autonomi. Cu cât autonomia unei persoane e mai mare cu atât are un Eu mai solid, diferenţiat şi mai integrat iar familia este mai funcţională. De multe ori, întâlnim familii funcţionale formate din membri cu Eu diferenţiat şi familii nefuncţionale cu membri cu Eu nediferenţiat. Transmiterea transgeneraţională se produce în familiile în care Eul membrilor este nediferenţiat. Cu cât membrii sunt mai fuzionali (adică nu se îngrijesc de nevoile lor ci de ale celorlalţi dar în exces, sau pretind că alţii să se îngrijească de nevoile lor, sunt ori prea independenţi ori excesiv de dependenţi, suprarresponsabilizaţi sau subresponsabilizaţi) cu atât familia are mai multe probleme.

În familiile cu probleme, rolurile şi funcţiile sunt nefuncţionale, uneori copiii sunt parentalizaţi, adulţii comportându-se ca nişte copii. Conflictul marital deseori este transferat unui copil sau mai multora.

Poate exista o patologie a ierarhiilor (o familie unde decid copiii, nu adulţii, sau decid bunicii, nu părinţii), o patologie a alianţelor (unul dintre părinţi se aliază cu copilul sau bunica împotriva celuilalt), o patologie a graniţelor şi rolurilor (copii sunt parentalizaţi, preluând rol de adulţi). Când există un membru cu un simptom în familie, atunci tot sistemul contribuie la crearea şi menţinerea simptomului. Aşa se explică faptul că un membru alcoolic sau un membru schizofren joacă un rol important în familia respectivă. Dacă membrul se vindecă, atunci familia se destabilizează. De aceea, cele mai bune psihoterapii pentru astfel de cazuri sunt cele de familie.

În familiile anxioase, permeabilitatea mental/emoţională este mare astfel încât membrul cel mai permeabil va prelua conţinutul psihoemoţional din familie.

Cu cât membrii familiei respective nu recunosc, nu îşi conştientizează problemele, sentimentele şi gândurile, cu atât problemele lor vor fi înghiţite de membri mai tineri ai familiei. De aceea traumele şi nefericirile se transferă mult mai uşor în momentul când familia este nediferenţiată. Cu cât între subsistemele familiei există graniţe clare, nici difuze, nici rigide, cu atât familia respectivă are şanse de a fi mai funcţională, cu membri autonomi. Cu cât există o patologie a graniţelor şi subsistemelor cu atât încurcăturile în familie sunt mai mari. Poate exista o patologie a subsistemelor când un membru dintr-un subsistem ia locul unuia din alt subsistem (când un copil preia rol de părinte pentru un părinte absent, bolnav, decedat).

Sunt şanse mai mari ca familiile unde există dependenţe să fie nediferenţiate, cu graniţe slabe sau prea rigide.

Când familia are membri autonomi, atunci fiind mai conştienţi şi maturi emoţional, au şanse mai mici de a prelua nefericirea şi traumele strămoşilor.

O analiză amănunţită a relaţiilor de familie se realizează prin genosociogramă. Genosociograma este o tehnică revelatoare folosită în psihoterapia transgeneraţională de familie prin care persoana observă modul de relaţionare în familie, conştientizează rolul ei în sistemul de familie. Se detectează similitudini în descrierea rudelor (părinţi, bunici, străbunici, unchi, nepoţi), identificările, tiparele comportamentale şi emoţionale, date, polarităţile, evenimente, nume, care se repetă neîntâmplător.

I. Nagy (psihiatru) introduce termenul de loialitate de familie. Fiecare urmaş are o *"misiune"*, simţindu-se *"dator"* să ducă mai departe o parte din moştenirea psihologică a familiei, din fidelitate de familie. Astfel

copiii demonstrează că sunt fideli aceleiaşi familii împrumutând comportamente, emoţii, profesii, boli, gânduri, tipuri de relaţii, boli ale înaintaşilor. După Nagy, există o lege a relaţiilor şi cine o încălcă, determină dezechilibre în sistem. Nevoia de a aparţine este atât de mare încât deseori în multe familii copiii mor la aceeaşi vârstă aproximativă când au murit şi părinţii lor şi de aceleaşi boli. Acest principiu l-a descoperit şi B. Hellinger prin metoda constelaţiilor. Loialitatea faţă de familie este atât de puternică încât şi copiii adoptaţi preiau din inconştientul familiei de adopţie.

M. Torok şi N. Abraham, psihanalişti, folosesc termenii de „fantoma psihică" şi „criptă". Aceşti doi termeni se referă la o pierdere netrăită. De obicei unele secrete sunt încapsulate în sufletul unei persoane însă se transmit prin acest fenomen al fantomei. Conceptul de fantomă psihică care revine este dovada existenţei unui mort *"îngropat"* în altul. Secretul *„trebuie"* păstrat pentru că este încărcat de sentimente de vină, ruşine, suferinţa. Când preoţii spun despre o fiinţă că este *"posedată"* vorbesc de fapt despre fantomă. În planul psihiatric uneori sigur acea fiinţă este încadrată într-o nevroză sau chiar psihoză. O persoană cu episoade psihotice conţine în ea, deseori, un alt membru al acelei familii, acela rămânând *"viu"* şi trăind prin descendent.

Când apare un copil pe lume el se integrează acestui sistem familial conştient şi inconştient, uneori identificându-se cu un membru mort, dispărut sau renegat, din loialitate de familie. Unii copii se numesc copii de înlocuire pentru că vin pe lume *"în locul"* unui copil mort din acelaşi clan (bunica a avut o sarcină pierdută sau un copil mort şi fata ei îi face un nepot în contul acelei pierderi). De obicei un copil nu vine întâmplător în acea familie în acel moment. El deseori are un rol foarte bine stabilit în dinamica inconştientă a întregului neam.

Fenomenul cel mai des întâlnit este atunci când un copil moare la naştere, sau există o sarcină pierdută prematur, sau moare la câţiva ani după naştere şi doliul nu este ţinut de familie. După un timp scurt se naşte alt copil denumit copil de înlocuire. Copilul de înlocuire, de substitut cum îi spune şi numele înlocuieşte pierderea trecută. Mulţi astfel de copii dezvoltă patologii multiple fiind mulţi dintre ei deopotrivă geniali şi foarte sensibili. Ei practic deţin în ei mormântul celor pierduţi şi nejeliţi. Ei sunt un fel de criptă care acoperă pierderea. Multe persoane pot avea traumatisme la naştere şi apoi în viaţă să aibă unele senzaţii ciudate, neexplicate musai printr-o boală psihoemoţională. De multe ori persoanele adictive sunt copii de înlocuire.

Proverbul *„Ce naşte din pisică, şoareci mănâncă"* este foarte adevărat

şi exprimă această realitate psihologică inconştientă. Munca unui psihoterapeut seamănă cu a unui arheolog sau/şi a unui detectiv. Psihoterapeutul scormoneşte împreună cu clientul, din noianul de simptome în căutarea semnificaţiilor lor.

Unii dintre clienţii mei cu atacuri de panică, au descoperit pe parcursul terapiei că la naştere s-au născut cu circulară de cordon. Deloc întâmplător, mai apoi în viaţă la diverşi stimuli care aminteau inconştient de trauma intrauterină aveau simptome de panică şi anxietate.

Eu, de exemplu, am simţit pe pielea mea o senzaţie neplăcută în lift. Înainte de a merge să fac propria psihoterapie (pentru cine nu ştie psihoterapeutul are datoria să îşi lucreze el însuşi problemele, traumele înainte de a lucra cu alţii. Consider că acest exerciţiu este necesar a fi de urmat, cel puţin atâta timp cât lucrează el însuşi cu persoane) nu mă simţeam confortabil mergând cu liftul. Aveam o senzaţie de nelinişte. Aş fi fost mai în siguranţă afară din lift. Intuitiv am analizat această senzaţie pornind de la informaţiile pe care le aveam despre naşterea mea şi am descoperit fără surprindere că senzaţia neplăcută avea a face cu momentul naşterii (naşterea a fost naturală).

Mai târziu, am descoperit cu două cliente semnificaţia unor fobii ale lor. Interesant este faptul că senzaţiile erau diferite însă cauza aceeaşi - amintiri din momentul naşterii.

Una din ele fusese născută mai devreme de termen cu unele complicaţii şi cealaltă nu fusese dorită (mama ei încercase să avorteze).

Cazul meu şi al clientelor demonstrează faptul că noi ne amintim diverse lucruri din viaţa intrauterină şi chiar naşterea.

Simţul mirosului şi simţul tactil sunt două simţuri importante pe care ne bazăm în aceste amintiri preverbale. Sigur vi s-a întâmplat să mirosiţi ceva şi brusc să vă cuprindă o stare psihică bună sau dimpotrivă foarte neplăcută. Acel miros vă aminteşte probabil de o experienţă de viaţă din timpuri în care nu puteaţi verbaliza.

m"Acela care va şti să înveţe oamenii că toţi sunt buni, va desăvârşi universul, lumea." - Dostoievski

B. Hellinger, fost preot, s-a format în diverse tipuri de psihoterapii, a condensat concepte din toate psihoterapiile de familie, creând metoda constelaţiilor sistemice, o metodă deopotrivă de vindecare psihologică şi spirituală. Constelaţiile sistemice sunt un fel de genosociograme puse în act printr-un mod asemănător cu psihodrama[ix].

Deşi contestată de unii, metoda constelaţiilor poate fi foarte bine utilizată în cabinetul de psihoterapie. El a dus mai departe concepţiile psihoterapiilor de familie, redescoperindu-le prin metoda lui: fiecare într-o familie are drepturi egale (a nu exclude mental şi afectiv nici un membru fie el considerat *„oaie neagră"*), ordinea iubirii (cine e primul trebuie onorat mai întâi: prima soţie, primul soţ, primul copil mort, avorturile), nimic nu trebuie uitat sau repudiat (morţii din războaie despre care nu se mai ştie nimic şi nu au fost jeliţi şi onoraţi, o relaţie extraconjugală). Helinger, merge mai departe cu viziunea asupra relaţiilor din familie care contează pentru generaţiile ce vin. De pildă, o persoană care a abuzat într-un fel o familie, aparţine acelei familii, precum victimele abuzatorului aparţin familiei abuzatorului. Aceste două familii au destinele legate prin fire nevăzute. La nivel de ţări, Polonia cu URSS sunt legate prin fire nevăzute, la fel Germania cu toate popoarele pe care Hitler le-a abuzat.

Bolile fie ele psihice sau fizice, sau orice alte tragedii care se întâmplă cu o persoană prezentă, sunt interpretate în constelaţiile sistemice ca fiind prezente pentru că nu s-a respectat un principiu de mai sus: a ordinii în sistem, a integrării fiecărei persoane în sistem. În multe constelaţii, facilitatorii au observat că o persoană dependentă o urmează pe una decedată sau/şi repudiată din clanul familie. Alteori o persoană dependentă urmează un episcenariu – adică îşi face rău prin dependenţa pe care o are, în aşa fel încât moare ea, ca să nu moară un părinte.

Concluzia este că toţi aparţinem unei mari familii numite Omenire.

Când apare o problemă la o persoană, înseamnă că există o încurcătură în sistem, fie vreo ordine greşită, fie vreun membru uitat, fie vreun secret. Constelaţia nu rezolvă întotdeauna problema în modul în care doreşte persoana. Ea poate să aibă un scop şi energia constelaţiei să arate că problema este în altă parte. Uneori există moduri subtile de a rezolva problema (când o persoană vine şi îşi lucrează o constelaţie şi după aceea se întâmplă ceva în sistemul de familie).

Crima este protestul individului împotriva unei proaste orânduiri sociale. Mai curând pacea, o pace prea lungă, îl face pe om feroce şi dur, şi nu războiul - Feodor Dostoievski

Orice secret de familie nespus, ascuns poate aduce mari prejudicii urmaşilor. Unele fapte, istorii se ţin secrete deoarece nu sunt dezirabile social. Dacă s-ar afla, persoana şi familia ar fi repudiate social.

Este necesar să ştim că tot ce se ţine sub tăcere voit, se repetă. În multe familii unde există un secret sau mai multe secrete de familie se întâmplă ca un membru să preia şi să exprime prin diverse simptome ciudate acea informaţie. Astfel de secrete de familie, nespuse, evident (pentru că dacă ar fi spuse, rostite nu ar mai fi secrete) pot duce mai departe tragedii.

Secretele de familie sunt experienţe şi informaţii ale unui membru sau a mai multora dintr-o familie care par *"ruşinoase"* şi de neconceput pentru a fi acceptate în familie şi mai ales social. Ruşinea şi vina sunt cele mai des întâlnite sentimente dezadaptative din jurul secretului. O fată care îşi pierde virginitatea înainte de căsătorie, un copil din flori, nelegitim, un adulter, erau lucruri de neconceput în trecut, care se *"îngropau"* în familie. Exemple de secrete: adopţii, incest, viol, avort, divorţuri şi căsătorii în condiţii stranii, copil din flori, viaţă dublă, adulter, omor (suicid, omuciderea), homosexualitatea, moarte în condiţii suspecte, închisoare, infracţiuni, prigoana din motive politice, persecuţiile, dispariţii ciudate, boli (psihiatrice, fizice) considerate ruşinoase, copii nelegitimi şi nerecunoscuţi, renegaţi, iubiri neîmplinite, emigrări, abandonuri, fugă în condiţii suspecte şi orice pierdere (de bani, de vise şi ţeluri, pământuri, de case, de domenii, de iubiri), doliile nespuse şi nediscutate. Copilul interiorizează cu atât mai mult problemele nerezolvate ale strămoşilor, mai ales dacă aceste probleme nu au fost aduse la suprafaţă. Visele pot fi sursa a adevărului. Unii copii şi adulţi visează fapte care s-au petrecut în familia lor, de care membrii rămaşi în viaţa nici nu au habar.

Să nu uităm că putem înfrunta mai uşor o teamă cu obiect, decât o teamă fără obiect.

Când un copil se naşte destul de repede după pierderea unui membru al familiei sau a altceva (nu neapărat persoană) în acea familie şi când nu se ţine doliul după pierdere, acel copil se numeşte copil de înlocuire. Uneori sarcina cu acel copil este dificilă, mama fiind anxioasă dacă a pierdut o sarcină înainte. Uterul ei nu este pregătit de a conţine această nouă viaţă şi de aceea de multe ori copilul nu se simte acasă în uter şi

apoi în viaţă parcă nu îşi găseşte locul. Alteori o astfel de sarcină vine după foarte multe avorturi spontane sau voite. Copilul de înlocuire poate fi un copil foarte activ, extrem de activ chiar pentru a compensa *"moartea"* ce s-a produs înaintea lui. Cu un picior în moarte şi cu unul în viaţă acest copil va încerca mereu să fie viu şi văzut pentru el însuşi. Paradoxal deşi dorit, nu este dorit pentru el, ci pentru ceea ce ar fi putut fi *"celălalt"*. Se întâlneşte des injoncţiunea *"Nu exista"* la aceşti copii sau *"Nu fii tu însuţi, fii celălalt"* (indiferent cine e celălalt). El este fantoma celui pierdut. O situaţie şi mai dramatică este aceea când copilul pierdut înainte era de un sex şi copilul actual este tot de acelaşi sex. Atunci idealizarea celui pierdut şi identificarea celui de-al doilea cu pierderea se produce şi mai profund decât dacă ar fi fost de sex opus. De asemenea toate idealizările şi aşteptările pentru primul îi vor fi transmise celuilalt.

Multe persoane cu dependenţe, sau cu alte tulburări au avut familii în care unul dintre părinţi au pierdut un părinte înaintea naşterii lor sau un copil (şi li s-a dat şi prenumele celui mort).

Personalităţi celebre din artă şi literatură au fost copii de înlocuire (Dali, Van Gogh) şi tocmai de aceea poate au ajuns celebri - îşi căutau un loc.

O semnificaţie aparte o are prenumele, persoana care i l-a dat şi semnificaţia la care s-a gândit când i l-a dat. Dacă vi s-a pus numele după un copil mort atunci puteţi să scrieţi o scrisoare adresată copilului după care vi s-a dat numele şi să îi daţi înapoi încărcătura psihologică pe care v-a transmis-o cu voie sau fără de voie. E dificil să simţi că eşti în pielea altuia.

Dacă sunteţi un astfel de copil posibil aţi simţit până acum povara pe care o duceţi. Dacă aţi venit pe lume după sarcini pierdute, avorturi, sau vreun copil pierdut la vârstă mai mare, mulţumiţi acestora. El nu există, dumneavoastră da. Daţi înapoi imaginar sau printr-o scrisoare (pe care o scrieţi doar pentru voi înşivă) părinţilor care v-au încărcat cu un asemenea destin, povară. Este a lor nu a voastră. Dacă aţi venit pe lume tocmai după ce s-a stins din viaţă o persoană importantă din familie, căreia îi purtaţi şi numele, iarăşi puteţi să vă gândiţi dacă să îi duceţi mai departe destinul sau să vi-l croiţi pe al vostru. Voi sunteţi un copil real, nu unul Ideal.

De ce să ţinem cont înainte şi după ce întemeiem o familie

Cristiana Levițchi

Pentru că este mai uşor să prevenim, decât să tratăm recomand de avut în vedere adulţilor tineri cele de mai jos înainte de a dori să fie într-un cuplu. Oriunde ne-am mişca, ne mişcăm printre oameni (exceptând cazul în care trăim într-un loc în care nu există deloc oameni). Orice relaţie cu noi şi cu alţii începe de la strămoşii noştri, fie că ne place fie că nu. În relaţiile actuale deseori noi reluăm relaţiile din copilăria noastră, cu persoanele importante (mamă, tată, bunici). Atâta timp cât alegerile noastre sunt condiţionate de trecut ele nu sunt libere şi autonome.

Deseori dacă relaţiile dintre strămoşii noştri au fost defectuoase asta se poate vedea şi în relaţiile noastre.

Amintirile din copilărie nu sunt despre trecutul nostru, ci despre viitor. Ce s-a petrecut în trecut, se observă foarte bine şi în prezent şi în viitor.

Aşa cum e trecutul aşa este şi prezentul şi aşa va fi şi viitorul dacă nu învăţăm să schimbăm trecutul.

Dacă viaţa noastră intrauterina a fost neplăcută, dacă nu am fost doriţi, sunt foarte mari *"şanse"* ca în viaţa de adulţi să avem o relaţie proastă cu noi înşine, cu partenerii/partenerele, cu profesia noastră, cu alţii, viaţa în genere şi Divinitate.

Nu cred că putem fi spirituali cu adevărat şi să avem o relaţie autentică cu Divinitatea, dacă relaţia cu baza (rădăcinile, familia, părinţii, strămoşii) este defectuoasă şi păguboasă. Cei ce se îndreaptă spre practicile spirituale fără a rezolva mai întâi traumele cu părinţii folosesc un mecanism de apărare defectuos. Numai când va fi vindecată relaţia cu părinţii şi bunicii, atunci persoana va putea să fie cu adevărat, autentic spirituală. Altfel această înclinaţie este neautentică, falsă, deoarece în Divinitate (oricare ar fi ea) se proiectează relaţia cu părinţii noştri. Spiritualitatea poate fi o cârjă pentru unii şi o desăvârşire a Sinelui pentru alţii.

Gândurile noastre, emoţiile şi trupul constituie un tot unitar.

Dacă gândirea ne este defectuoasă, disfuncţională, atunci şi corpul va fi dezechilibrat. Orice psihosomatizare are o cauză şi de aceea este nevoie de a fi relevată şi rezolvată.

Nu ne alegem partenerii de viaţă întâmplător. Ei corespund

scenariului nostru de viaţă şi stilului vieţii noastre.

Dacă ne dorim să fie bine copiilor noştri, avem nevoie să învăţăm să ne analizăm trecutul, să îl vindecăm. Altfel le transmitem traumele noastre şi ale părinţilor noştri.

Pentru a vindeca trecutul avem nevoie de mult curaj, răbdare, perseverenţă. Dacă ne închipuim că am crescut şi nu ne mai e teamă de bau-bau atunci ne înşelăm. Fantomele trecutului pândesc de după colţ şi este nevoie să ne observăm vulnerabilităţile, traumele, să plângem, să ne amintim, să aducem în prezent cu ochi de adult copilul din trecut şi să vorbim cu el. Într-o societate care valorizează perfecţiunea patologică şi puterea patologică, o persoană care plânge poate fi văzută ca slabă. Adevărul este că slabă, neadecvată, nevrotică este persoana care nu plânge, care se străduieşte să fie perfectă şi puternică. Persoana care plânge este vie, are capacitatea de a vibra şi de a simţi.

Pentru a ne ajuta copii avem nevoie mai întâi să învăţăm să ne rezolvăm problemele cu părinţii noştri şi cu strămoşii în genere, apoi să avem o relaţie bună cu noi înşine, apoi să avem o relaţie bună cu profesia noastră, apoi în cuplu, apoi cu Divinitatea şi fireşte atunci sunt şanse foarte mari de a avea un copil împlinit şi fericit.

Deseori aceste deziderate se îndeplinesc în munca una la unu cu un psihoterapeut. Aş spune că această muncă de analiză şi dezvoltare personală cu un psihoterapeut este bine să fie începută nu când suntem în criză ci pentru prevenţie, ca orice prevenţie (să nu ajungem la dentist cu falca umflată, ci înainte).

Este important ca fiecare adult să îşi facă o igienă psihologică personală (să îşi conştientizeze gândurile, sentimentele) să se îngrijească de ele.

Fiecare membru adult al familie are nevoie de a îşi cunoaşte şi recunoaşte de a îşi accepta trecutul de familie, de a cunoaşte durerile strămoşilor, apoi de a îşi integra trecutul în viaţa lui.

Fiecare membru adult al unei familii are nevoie de a cunoaşte dramele familiei lui, de a cunoaşte pierderile strămoşilor, pentru a nu le transmite mai departe inconştient.

Părinţii au nevoie să se educe în a avea un stil parental democratic, mai degrabă decât autocratic sau laisse faire.

Este nevoie ca fiecare membru din familie să exprime direct ce îl supără şi să fie capabil să negocieze dorinţele lui.

Fiecare membru adult al familiei este bine să se responsabilizeze pentru ceea ce face şi nu face în acea familie (când un copil are un simptom de

exemplu enurezis sau tic, fiecare membru de familie are nevoie de a conştientiza cum contribuie la menţinerea simptomului).

Este necesar ca fiecare membru de familie să participe activ în acea familie (pentru a se responsabiliza şi diferenţia).

Când un cuplu adoptă un copil este neapărat necesar ca acel copil să îşi cunoască istoria de viaţă şi dacă doreşte să îşi caute şi să îşi cunoască părinţii biologici. Adevărul nu trebuie ascuns.

Cererile unui copil către viitorii candidaţi părinţi înainte de a fi conceput

Cristiana Levițchi

Vreau să vin într-o lume în care să fiu dorit (şi de tine mamă, şi de tine tată. Asta înseamnă să mă doriţi şi la nivel inconştient, nu numai declarativ).

Dacă vin pe lume dorit de voi doi, lumea va fi frumoasă, primitoare şi sigură pentru mine, altfel o voi simţi ostilă şi rea şi îmi voi găsi diverse refugii neeficiente. Dacă mă voi simţi dorit şi acceptat nu voi avea nevoie de evadare din realitate sau de nenumărate forme de cârje mai mult sau mai puţin abstracte.

Vreau să fiţi responsabili când faceţi sex neprotejat.

Luaţi-vă un timp de reflectare înainte să mă concepeţi, după ce v-a murit un copil, sau aţi trecut prin pierderea unei sarcini, sau avort, sau aţi pierdut vreo fiinţă dragă din neam. Nu uitaţi că eu simt tot şi ştiu tot chiar din momentul concepţiei.

Prefer nişte părinţi care să mă crească, să fie adulţi, nu copii ca mine. De aceea vârsta voastră pentru a mă concepe şi pentru a fi îndeajuns de maturi este importantă. Mă îndoiesc că dacă aveţi 14 sau chiar 18 ani o să ştiţi să îmi îndepliniţi nevoile, când voi încă sunteţi nişte copii şi când nu v-aţi terminat studiile. Preocuparea voastră e alta la această vârstă.

Dacă voi fi o greşeală a voastră de tinereţe şi voi creşte la casa de copii, îmi va fi greu să vă iert pentru iresponsabilitate.

Dragă viitoare mamă, aranjează-ţi eficient treburile de la serviciu, în aşa fel încât să nu te întorci prea devreme după naşterea mea (înainte de a fi împlinit eu un an). Prefer să stai cu mine acasă doi ani, chiar dacă am camera mea separată de a ta. E importantă constanţa ta în aceşti doi ani. Dacă nu

poţi tu, din motive ce nu ţin de tine, mi-ar place să stea cu mine o persoană iubitoare şi constantă (din familie: tată, bunicii). Ai grijă de nevoile tale ca să poţi să fii bucuroasă când eşti cu mine.

Dragi viitori părinţi, gândiţi-vă bine înainte de a mă concepe să aveţi o locuinţă şi o profesia care să vă aducă împliniri (profesionale şi financiare).

Dacă nu aveţi locuinţă, sunteţi în şomaj, aveţi datorii, aveţi probleme psihiatrice/psihologice, fizice, mai bine mai aşteptaţi şi folosiţi prezervativul.

Gândiţi-vă bine înainte de a mă concepe dacă aveţi să îmi oferiţi o cameră a mea (pot s-o împart cu un frate sau o soră însă mi-ar fi dificil dacă aş împărţi-o cu noua fraţi).

De asemenea pentru mine este mai important să vă jucaţi cu mine decât să am extrem de multe haine sau să fie curat în casă.

Aveţi grijă de nevoile mele.

Îngrijiţi-vă pe voi înşivă. Dacă relaţia cu voi înşivă este bună şi eu voi fi fericit.

Îngrijiţi-vă relaţia de cuplu. Nu mă concepeţi pentru a rămâne împreună. Resping această povară.

Instruiţi-vă profesional pe cât posibil înainte de a mă concepe. E dificil să vă câştig atenţia când voi aveţi de învăţat la vreun examen.

Dragă viitor tată, te rog să fii un sprijin real pentru femeia care m-a născut, mama mea, după ce mă naşte. Ea are nevoie de tine ca partener.

Împliniţi-vă visele singuri. Nu transferaţi asupra mea visele voastre neîmplinite. Nu vreau să fiu jucăria ta bine îngrijită doar.

E responsabilitatea voastră să vă rezolvaţi propriile probleme.

Nu mă parentalizaţi, nu mă violentaţi fizic şi psihologic. Ştiu şi eu ce înseamnă starea de Părinte normativ negativ. Voi avea de tras din cauza ei ca adult şi nu îmi doresc asta. Nu este responsabilitatea mea că voi sunteţi nefericiţi.

Pot să înţeleg unele dispute dintre voi, cu o condiţie să îmi explicaţi că sunt ale voastre şi nu mă privesc şi dacă nu depăşesc stadiul de dispute, discuţii. Dacă sunt deja născut şi vă am ca părinţi, nu vă voi ierta foarte uşor violenţele.

Poate eu vreau să am alt destin decât al unei rude, deci nu îmi daţi numele vreunei rude de-a voastre.

Gândiţi-vă bine înainte de a mă concepe dacă aveţi şi alţi câţiva copii acasă. Mă vreţi sigur? O să aveţi cum să îmi faceţi faţă în aşa fel încât să nu fiţi toxici cu mine?

Nu îmi faceţi vreo soră sau frate dacă eu încă nu am împlinit 18 luni. Este greu să fac faţă unei asemenea concurenţe la o vârstă atât de mică. Nu mai spun că mă voi simţi respins.

Rolul meu nu e să cresc fraţi mai mici. Deci abţineţi-vă să mă parentalizaţi.

Lăsaţi-vă de o parte Idealul de copil. Nu mă comparaţi. Eu sunt eu şi atât.

Dragă mamă, fă în aşa fel încât să fii sănătoasă la naşterea mea şi după aceea. Mi-ar fi extrem de greu dacă eu aş veni pe lume când tu ai pleca din această lume.

Dragă viitoare mamă, gândeşte-te bine dacă mă naşti, în cazul în care ai fost violată, bătută, abuzată de partenerul tău, sub influenţa alcoolului sau drogului sau dacă şi tu erai sub aceeaşi influenţă, când m-ai conceput. Acest incident mă va urmări toată viaţa şi îmi va produce suferinţă.

Dragi viitori părinţi cereţi ajutor dacă aveţi probleme psihiatrice/ psihologice. Mi-e greu să le car după mine şi nu vreau să fiu coşul vostru de gunoi.

Dragă viitoare mama, gândeşte-te bine înainte de a mă naşte să fii împlinită ca femeie. Aş dori să am şi un tată, deci datoria ta este să fii fericită, ca să pot şi eu să fiu fericit. Nu e rolul meu să fiu partenerul tău.

Dragă viitor tată, doresc să fii prezent în viaţa mea nu numai cu partea financiară, ci şi cu partea afectivă şi educaţională.

Faceţi în aşa fel încât să îmi fiţi alături mult timp de acum încolo, până la 18 ani. Nu mi-ar fi foarte uşor să trăiesc cu voi bolnavi cronic, sau fără unul dintre voi.

Închei întrebându-vă: ce e mai criminal să nu mă nasc, sau să trăiesc într-o familie toxică?

Este mai grav un avort sau un abandon?

Ştiu că nici o familie nu e Ideală şi nu există părinţi Ideali, însă cele de mai sus sunt cerinţe elementare pentru ca eu să vin pe lume.

Vreau să fiţi suficient de buni pentru a mă creşte.

Mulţumesc.

Un viitor copil, dacă vreţi, al vostru.

Drumul spre noi înşine nu are scurtături

Cristiana Levițchi

Nu există scurtături în drumul spre noi înşine, ci doar întreruperi.

Când o persoană creşte personal, se dezvoltă, merge la consiliere-terapie se întâlneşte cu riscul de a nu mai fi (total) pe placul partenerului şi familiei de origine, pentru că treptat îşi descoperă nevoile personale (care poate nu sunt şi nevoile cuplului, familiei), îşi redescoperă dorinţele, aspiraţiile, valorile, poate îşi dezvoltă o altă viziune despre sine, alţii şi viaţa (de cuplu, de familie). Aceste schimbări, bulversează viaţa de cuplu-familie, creează un cutremur. Deseori este necesar ca şi ceilalţi membri ai cuplului-familiei să conştientizeze că ar fi benefic să meargă şi ei la consiliere-terapie personală. Unii ajung, alţii nu. Unii se schimbă şi ei, în momentul când partenerul lor se schimbă, alţii nu acceptă schimbarea şi atunci relaţia este în impas. Este necesar ca cei doi sau trei sau patru să înţeleagă şi să accepte că singurul lucru etern pe lume în afară de moarte este schimbarea. Schimbarea sperie şi creează angoase. Acestea sunt foarte greu de gestionat dacă nu se doreşte, dacă nu există resurse interne. De foarte multe ori când o persoană face psihoterapie, au loc schimbări inconştiente şi la membrii familiei. Familia este un sistem şi când o parte se schimbă influenţează totul.

O femeie abuzată fizic, emoţional, material vine la psihoterapie şi înţelege că pentru a fi bine este nevoie să îndepărteze persoana care o agresează. Situaţia în care şi partenerul ei este dispus să vină la psihoterapie şi să schimbe comportamentul este ideală, însă în practică nu se întâmplă mereu să vină şi partenerul. Atunci, clienta va trebui să aleagă o altă cale decât să rămână cu persoana care o abuzează. Schimbările persoanei care vine la psihoterapie nu sunt pe placul aparţinătorilor, scopul lor ascuns fiind acela că psihoterapeutul *"să dreseze"* mai bine persoana pentru a le face lor pe plac. El se va strădui să o menţină în aceeaşi mentalitate şi o va descuraja evident să mai vină la terapie.

Acesta este *"un risc"* mare al psihoterapiei (consilierii, dezvoltării personale). În risc se află şi curajul, puterea, forţa. Puterea deseori înspăimântă şi terifiază, de aceea deseori persoanele rămân cu lucrurile *"negative"* doar pentru că sunt cunoscute, confortabile şi previzibile.

Îmi vine în minte replica unei cercetătoare sociolog, Brené Brown care într-un discurs al său despre vulnerabilitate (pe care vi-l recomand să îl vizionaţi) a concluzionat că are nevoie să meargă la psihoterapie personală să îşi rezolve *"vulnerabilitatea"*. Ea descrie cu mult umor cum i-a spus

psihoterapeutei că vrea să rezolve repede treaba cu vulnerabilitatea, dar fără prostii de genul să vorbească despre părinţi şi altele de acest fel... Psihoterapeuta a zâmbit şi ea a înţeles atunci că o să fie *"greu"*... În discurs supune că a urmat un an de psihoterapie (care nu e neapărat mult) şi că la sfârşitul psihoterapiei a înţeles că de fapt oamenii puternici sunt oamenii care îşi acceptă vulnerabilitatea şi o lasă să iasă la iveală. E nevoie de mult curaj a vorbi despre noi cu greşelile noastre, cu temerile noastre, cu neîmplinirile noastre. Pot spune că un om puternic ajunge la psihoterapie tocmai pentru că îşi dă voie să simtă vulnerabilitatea, îşi dă seama că are nevoie să ceară ajutor specializat.

Nu trebuie totuşi să fii total nefuncţional sau să ai simptome somatice, emoţionale ca să începi un demers de cunoaştere la psihoterapeut. De ce? Pentru că psihoterapia este despre viaţa de zi cu zi trăită de client care poate nu e întocmai cum şi-ar dori-o. Pentru că fiecare dintre noi avem pete oarbe pe care nu le putem accesa decât ghidaţi. Oricâtă literatură de self help am citi, avem nevoie de o integrare şi cel mai bine o facem împreună cu un specialist în domeniu. Multă lume dă argumente de genul: de ce să ajung la psihoterapeut pentru că mă poate asculta şi un prieten. Da, fireşte multe persoane au capacităţi psihologice, au un mic psiholog interior, au şi intuiţie. Diferenţa între un specialist psihoterapeut şi un prieten, coleg, rudă e că primul are autoritate (se ştie că nimeni nu este profet în satul lui), are expertiză, are formare specifică şi cel mai important: a fost el însuşi client în propria psihoterapie. O persoană trecută printr-o psihoterapie de durată medie, nu numai că este funcţională, este împăcată cu trecutul, este autentică, onestă, capabilă de a îşi recunoaşte vulnerabilităţile, limitele, părţile mai puţin *"plăcute"* ale personalităţii ei, are curajul de a nu fi perfectă şi puternică şi mereu pe placul altora, mereu *"în formă"*, are maturitate emoţională, ştie să se valorizeze, se iubeşte pe ea însăşi, ştie să îşi verbalizeze emoţiile, le poate analiza, are o stimă de sine echilibrată, este capabilă de a avea relaţii stabile şi cel mai important lucru după mine: este atât de puternică şi curajoasă astfel încât se autodezvăluie fără a epata, fără a se simţi vizată, fără a fi suspicioasă. A ajunge să nu mai râzi de tine (autoironia) când vorbeşti despre o întâmplare nefericită, iată suprema autenticitate. A îţi arăta vulnerabilitatea, a recunoaşte că suferi, a trăi suferinţa şi a merge mai departe onest, real şi autentic iată scopul nedeclarat al oricărei psihoterapii şi dezvoltări personale. O persoană trecută prin psihoterapie personală recunoaşte cu uşurinţă o alta care a trecut şi ea prin psihoterapie personală.

Există psihoterapii scurte centrate mai ales pe simptom şi

psihoterapii medii şi lungi centrate şi pe cauza. Psihoterapiile umaniste (de durata medie şi lungă: adleriană, analiza tranzacţională, experienţială, gestaltterapie, psihodramă, rogersiană, psihanaliza, psihoterapia psihanalitică, etc) urmăresc de obicei mai multe scopuri: de scurtă durată, centrată pe remisia simptomului iniţial şi cele mai de lungă durată în care se lucrează pe cauză, pe trecutul personal, clientul învăţând să *"răspundă"* în prezent şi viitor, adecvat la evenimentele de viaţă. Personal cred că o psihoterapie eficientă nu este aceea care are pe moment rezultate *"spectaculoase"*, ci în timp, rezultate durabile. Cele două puncte principale ale psihoterapiei (dezvoltării personale în genere) sunt următoarele: conştientizarea şi schimbarea. În primul pas, al conştientizării sunt importante funcţiile gândirii şi simţirii pe când în cel de-al doilea pas funcţiile acţiunii (punerea în practică) a ceea ce persoană a descoperit în prima parte. Pentru că demersul să aibă succes clientul este nevoie să posede nişte calităţi personale (unele dintre ele regăsindu-se şi mai jos): să fie răbdător, determinat, analitic, perseverent.

Psihoterapia nu este uneori comodă şi nici *"nedureroasă"*, însă la sfârşitul procesului de cunoaştere, persoana este mai integrată cu sine şi cu alţii, mai autentică. Asemui psihoterapia cu munca unui chirurg. Dacă ne rănim şi punem leucoplast direct pe rană, fără a o dezinfecta, ea va coace şi la un moment dat se va sparge. Psihoterapia seamănă cu procesul de dezvelire a rănii, de curăţare, de dezinfectare, de cicatrizare într-un sfârşit. Uneori pe parcursul terapiei sentimentele şi stările vor fi bulversante, înainte de a se reaşeza şi restructura.

În toate psihoterapiile soluţiile la problemă se găsesc împreună cu persoana. De fapt clientul este expert în viaţa lui, psihoterapeutul nu îl ajută decât să îşi găsească resursele şi răspunsurile. Clientul devine co-parte din psihoterapie, co-terapeut. Unii psihoterapeuţi folosesc sugestii şi biblioterapie în cadrul şedinţelor. Psihoterapia întotdeauna se continuă şi în afara şedinţei propriu zise.

În unele psihoterapii mai directive cei doi protagonişti discuta despre scopul pentru care vine persoana în terapie, foarte clar, concret, practic din primele şedinţe. În alte psihoterapii mai nondirective nu se discută neapărat despre scopuri şi obiective (uneori nici clientul nu şi le defineşte clar decât după câteva şedinţe). Pe de altă parte, scopurile se pot schimba pe parcursul psihoterapiei. Dacă în prima instanţă o persoană vine să *"rezolve"* atacul de panică, după rezolvare, posibil va avea un alt scop *"să se înţeleagă mai bine şi să se simtă mai bine cu ea însăşi"* şi psihoterapia se

mută în alt registru mai adânc, şedinţele fiind axate pe trecutul personal sau transgeneraţional al persoanei. Dacă primul scop este bazat pe eliminarea simptomelor vizibile, al doilea conţine în el aspecte mult mai profunde, chiar filosofice, ce ţin de existenţa însăşi. Psihoterapeutul poate vedea un alt scop pentru investigare şi rezolvare şi îi poate semnala clientului. Contează fireşte şi personalitatea psihoterapeutului, indiferent din ce formare face el parte. Primele şedinţe oricum sunt de intercunoaştere şi de adaptare reciprocă a stilurilor. Psihoterapeutul poate avea un stil mai logic, mai analitic sau mai artistic, poate fi mai directiv sau mai puţin directiv. Importanţa relaţiei terapeutice este definitorie pentru ca o psihoterapie să meargă bine. Cred că pentru fiecare persoană există un psihoterapeut bun, în sensul că relaţia dintre cei doi face ca acel psihoterapeut să fie bun pentru acel client şi acea psihoterapie să meargă bine. Un psihoterapeut poate să aibă multă expertiză în anumite tipuri de cazuri, poate să lucreze bine cu anumiţi clienţi, însă nu poate să lucreze cu toate problematicile şi nici nu toată lumea, aşa cum un client poate să meargă la un psihoterapeut recomandat, însă să nu fie pe stilul lui şi atunci are dreptul de a merge la un altul compatibil. Pe de altă parte, ar fi mult mai eficient pentru client dacă psihoterapeutul este format în două psihoterapii (sau chiar mai multe) pentru a fi mai flexibil în abordarea clientului.

În unele psihoterapii (în funcţie de şcolile respective) se discută despre obiective clare de la prima şedinţă. Nu toate şcolile merg pe obiective, scopuri bine definite, psihoterapia desfăşurându-se în funcţie de materialul psihologic prezentat de client. Uneori nici clientului nu îi sunt lămurite scopurile de aceea ele se pot defini în mai multe şedinţe şi redefini. Oricum în orice serviciu de acest gen (dezvoltare personală, consiliere, psihoterapie, coaching, constelaţii familiale - individuale) există un cadru de lucru şi anumite reguli, principii.

Psihoterapeutul se angajează să fie prezent fizic şi psihologic la şedinţe, să ofere cadrul de lucru, să întreprindă acţiuni bazate pe tehnici şi metode care să îndeplinească scopul pe care îl are clientul, să lucreze şi să exploreze împreună cu clientul problematica acestuia. Este necesar ca persoana să nu aibă expectaţii irealiste cu privire la ce se întâmplă. Multe persoane care nu cunosc ce înseamnă psihoterapia (consilierea, consultanţa) cred că specialistul trebuie să facă totul pentru ele. Adevărul este că psihoterapia este o repetiţie pentru viaţă. Clientul în viaţa de zi cu zi nu o să meargă de mână cu specialistul pe stradă, ci clientul va învăţa în şedinţe cum să meargă singur pe stradă.

Consultanţa, consilierea, psihoterapia, dezvoltarea personală psihologică nu constituie panacee universale. Aceste terapii prin cuvânt nu rezolvă totul, însă rezolvă îndeajuns de multe (dacă clientul e şi deschis şi dispus să persevereze) în aşa fel încât percepţia asupra lucrurilor din viaţă va fi mai echilibrată, mai profundă, mai autentică.

O regulă de contractare eficientă (conform analizei tranzacţionale) este aceea că persoana care vine la psihoterapie să îşi promită sieşi să nu îşi facă rău ei şi altora. (vezi pag. 38 – 44 Goulding Mary şi Robert, Schimbarea vieţii prin terapia de redecizie, Ed. Mirton, 2011). Astfel, în cazul în care un client vine la o şedinţă sub influenţa băuturii sau drogului, atunci acea şedinţă nu se ţine şi este nevoie să fie rediscutat angajamentul.

De asemenea, se discută importanţa prezenţei la şedinţe din partea clientului. Este semnificativ pentru mersul psihoterapiei faptul că un client întârzie mereu sau simte nevoia să stea mereu peste programul alocat, sau contramandează mereu şedinţele. Aceste aspecte sunt foarte importante şi este necesar a fi discutate. De asemenea, s-a constatat că o persoană trebuie să îndeplinească anumite criterii pentru a fi apta pentru un asemenea demers. O persoană motivată, care persevereză, este o persoană care va depune efort în demersul de cunoaştere. Fără efort personal nu există schimbare în bine. Starea de rău se menţine mai uşor decât starea de bine, de aceea pentru starea de bine este nevoie de efort susţinut. Schimbarea în prima fază trezeşte teama, pentru că noul trezeşte teama şi nesiguranţa. Persoana are nevoie să facă faţă nesiguranţei şi procesului trecerii de la o fază la alta. Acestă trecere nu este uşoară şi nici lină de cele mai multe ori. Pe parcursul psihoterapiei, persoana se va obişnui cu un alt mod de a fi. Iată adevărata provocare. În cazul adicţiilor pe lângă terapia medicamentoasă şi celelalte terapii, terapia de scurtă durată pentru stabilizarea clientului este de dorit. Psihoterapiile care merg mai în profunzime sunt excelente după stabilizarea clientului.

Principiile legate de obiective şi scopuri în analiza tranzacţională (vezi pagina 184-188 Stewart, Ian; Joines, Vann - AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacţională, Ed. Mirton, Timişoara, 2004) se aseamănă foarte mult cu principiile din NLP.

Obiectivele şi scopurile pe care le are clientul trebuiesc formulate în termeni concreţi, observabili, ecologici pentru sine şi persoanele implicate (de exemplu familie), specifici, clari, pozitivi, realişti, realizabili (fără utopii). Dacă o persoană îşi doreşte să plece în altă ţară şi familia nu doreşte acest lucru, scopul ei nu e ecologic.

Întotdeauna există un risc în psihoterapie, riscul este schimbarea. Clientul trebuie să aibă în vedere că schimbarea implică şi alte schimbări. Pentru toate acestea se plăteşte preţul obişnuinţei. O vorbă din bătrâni spune *"Rău cu rău, dar mai rău fără de rău"*. Cu alte cuvinte, răul este cunoscut şi clientul îl poate controla, binele este necunoscut şi nu ştie cum va fi şi cum se va simţi. Uneori ce îşi doreşte clientul în psihoterapie e iluzoriu şi atunci este nevoie să se clarifice scopurile. Obiectivele şi scopurile irealiste nu au ce căuta în psihoterapie. De aceea psihoterapia sparge iluziile. Nu pe toate, pe majoritatea, cele care cu adevărat contează pentru ca persoana să se simtă mai bine cu viaţa ei. Clientul trebuie să pună în balanţă raportul beneficii – costuri. De asemenea schimbarea are nevoie de susţinere. Uneori membrii familiei nu văd cu ochi buni schimbarea tocmai pentru că şi ei sunt nevoiţi să se schimbe. Când un membru al familiei se schimbă, multe lucruri se schimbă.

La tratarea unei persoane care are adicţie ar fi necesar să conlucreze mai mulţi specialişti: medici (de diverse specialităţi), psihoterapeut, avocat, asistent social, asistent medical. Terapia medicamentoasă în anumite adicţii este indubitabil necesară ca şi internarea, mai ales când sunt situaţii de risc gen tentative de suicid, tentative de omor. Pe lângă psihoterapia individuală şi de grup, un grup de suport cu persoane care au aceeaşi dependenţă este binevenit.

Psihoterapia individuală va începe cu scopuri foarte clare şi ferme, de scurtă durată, însă, uneori se va continua mai analitic, dinamic, fără scopuri aparente, declarate, obiectivate.

O psihoterapie eficientă se centrează pe problematica prezentă de *„aici şi acum"* (pentru că persoana are nevoie să fie ancorată în realitatea prezentă) însă şi pe analizarea trecutului.

Orice fel de relaţie (de cuplu, de prietenie, de terapie) se construieşte în timp, nu peste noapte, cu multă răbdare, constanţă, securitate. Facilitatea oricărei psihoterapii se realizează prin relaţia psihoterapeutică, care este necesar să fie constantă, prezentă în aşa fel încât adultul să capete încredere în sine şi alţii şi să schimbe ceva în comportamentul lui. A avea încredere în celălalt, cere timp. Cum se ajunge să avem o relaţie de durată? Teoria ataşamentului explică foarte bine acest aspect. Ataşamentul sigur sau nu este construit în primele momente de viaţă şi/sau pe parcursul copilăriei/adolescenţei. După cum ştiţi, un punct de fragilizare psihologică a viitorului adult este acela când persoana de ataşament primar (de obicei mama) se reîntoarce la servici în primele luni după naştere. Ruperea

contactului înseamnă o rupere de relaţie. Dacă adultul nu dezvoltă mai apoi o relaţie sigură cu cineva (relaţie sigură însemnând constanţă şi prezenţă) atunci încrederea lui în sine şi alţii vă fi mică. Uneori este nevoie de şase luni sau mai bine, pentru ca o persoană să se dezvăluie cu adevărat, autentic (mai ales o persoană cu ataşament evitant). Pentru că o persoană cu stil de ataşament nesigur (oricare ar fi el) să ajungă la un stil de ataşament sigur, este nevoie de ani... uneori (persoana cu ataşament nesigur nu va avea încredere şi mereu va testa, va fugi). Aşa cum stilul de ataşament nesigur s-a clădit în timp, are nevoie de timp pentru a pieri pentru a fi înlocuit cu ataşament sigur. Aveţi răbdare cu voi înşivă!

Irvin D. Yalom şi M. Leszcz (vezi pag. 239 - 243 Tratat de psihoterapie de grup, Ed. Trei, 2008) au descris criteriile de excludere şi de includere a unei persoane pentru psihoterapia de grup ambulatorie. Consider că aceste criterii se pot aplica la fel de bine şi pentru consilierea/psihoterapia individuală ambulatorie cât şi pentru dezvoltarea personală (când persoana nu este spitalizată, este funcţională, nu are deteriorări semnificative din punct de vedere somatic, psihologic). Ele corespund destul de bine cu factorii protectori descrişi de Eagle : inteligenţa generală, sistemul social fiind doi dintre factorii importanţi ca şi protecţie împotriva traumei. Pentru a începe un demers de cunoaştere de sine (prin psihoterapie, consiliere, dezvoltare personală) pe lângă inteligenţă, este nevoie de creativitate. Creativitatea nu este decât sora mai mare a inteligenţei (care este capacitatea de a rezolva probleme, situaţii în *"aici şi acum"*) şi deci o persoană creativă îşi găseşte şi regăseşte resursele mai uşor decât una care nu este antrenată în acest sens.

Persoana aspirantă la psihoterapie (consiliere, dezvoltare personală şi alte demersuri din zona psihologiei) posedă următoarele caracteristici (adaptare după criteriile lui Irvin D. Yalom şi M. Leszcz vezi pag. 239 - 243):

- Are motivaţie intrinsecă (nu a intervenit nimeni altcineva pentru ca ea să vină la psihoterapie, consiliere, nu este somată de soţ, soţie, părinţi, colegi, şefi să înceapă un asemenea demers)
- Este îndeajuns de inteligentă (are o inteligenţă generală peste 80)
- Are o inteligenţă emoţională bună sau are capacitatea de a o creşte (este capabilă să înţeleagă ceea ce se întâmplă cu ea, are capacitate de a gândi despre gândurile şi emoţiile sale, a le analiza. - Are deschidere psihologică, sensibilitate psihologică, are capacitate de a îşi analiza comportamentele, emoţiile, are capacitate de introspecţie, are deschidere pentru autodezvăluire, are capacitate de a gândi despre emoţiile proprii)

- Poate să sintetizeze informaţia, să poată lua decizii conştiente
- Are toleranţă la frustrare
- Are perseverenţă şi răbdare pentru a lucra

Persoana care se încadrează mai jos nu este o bună aspirantă pentru psihoterapie individuală şi grup (consiliere, dezvoltare personală ambulatorie):

- Nu are inteligenţă generală peste 80
- Nu este într-un moment/situaţie de criză (sevraj, tentativă de suicid)
- Nu are sensibilitate psihologică
- Toleranţa la frustrare este scăzută
- Perseverenţă şi răbdare pentru proces foarte joase
- Refuză sau este incapabilă de a se autoanaliza (chiar datorită limitării intelective)
- Nu are simţul introspecţiei
- Nu are suficientă putere de a îşi stăpâni propriile emoţii şi sentimente (are o inteligenţă emoţională/socială foarte scăzută)
- Doreşte să i se dea răspunsuri pe tavă, fără a lucra deloc la conştientizarea problemelor
- Refuză luarea în considerare a unor perspective de vedere noi
- Refuză disconfortul şedinţelor (a lucra asupra psihicului este de multe ori inconfortabil şi este nevoie de un anumit grad de toleranţă a durerii şi suferinţei emoţionale)
- Are un grad mare de negare a problemelor
- Suferă de tulburări cerebrale (neurologice), demenţe

Tot după Irvin D. Yalom şi M. Leszcz, un grup de psihoterapie nespecific nu poate satisface şi susţine nevoile specifice ale unor problematici psihologice şi psihiatrice.

Persoanele cu următoarele tulburări de mai jos au nevoie mai întâi de tratament psihiatric sau în paralel tratament medicamentos psihiatric, psihoterapie individuală/grup specializat:

- Persoanele care suferă de diagnostice de boli psihotice şi în episod acut psihotic (schizofrenie, cu deliruri cronice sistematizate – paranoia şi parafrenii, psihoză maniaco-depresivă numită mai nou tulburare afectivă bipolară, depresie psihotică)
- Persoanele diagnosticate cu anorexie care necesită tratament psihiatric medicamentos
- Persoanele diagnosticate cu episod acut depresiv profund cu tendinţe suicidare

- Persoanele diagnosticate cu tulburări de personalitate (sociopatii, psihopatii): de tip paranoid, de tip schizoid, de tip antisocial, de tip histrionic, de tip obsesiv-compulsiv, de tip evitant, de tip emoţional instabil (borderline)
- Persoanele diagnosticate cu adicţii
- Persoanele diagnosticate cu boli degenerative, grave care le afectează fizic au nevoie înainte de psihoterapie de a urma tratament medical

Persoane care trec prin episoade psihotice[x] acute, care sunt diagnosticate cu o psihoză şi tulburare de personalitate[xi], anorexie, dependenţă de drog, alcool au nevoie mai întâi de consult psihiatric şi/sau tratament medicamentos psihiatric şi apoi deseori de psihoterapie într-un grup de suport cu persoane cu aceeaşi problematică şi/sau psihoterapie individuală/de familie în cadrul spitalicesc.

După stabilizarea lor pot adera la psihoterapie în cadru ambulatoriu. De altfel persoanele care au o tulburare de personalitate ajung la psihoterapie doar când anumite simptome (anxioase, fobice, depresive) transpar şi le invalidează viaţa, nu pentru că sunt conştiente de bizareria comportamentelor şi gândurilor lor.

De aceea, candidatele cele mai bune pentru psihoterapie (ambulatorie) sunt persoanele cu tulburări nevrotice, care sunt conştiente de problematica lor.

Nu în ultimul rând un criteriu greu de eludat, este cel al finanţelor. Costul formării specialistului este mare şi atunci preţul şedinţelor nu şi-l poate permite oricine. De multe ori, persoanele care au cea mai mare nevoie de psihoterapie nu ajung să beneficieze din primul moment de psihoterapie, pentru că înainte de a ajunge la *"terapia prin vorbe"* au nevoie de ceva vital: de siguranţa fizică şi materială, chestiune îndeplinită de obicei de o echipă interdisciplinară formată din avocat, asistent social, asistent medical, jurist. Nu o să ajungă niciodată o persoană abuzată în familie, anesteziată psihic să între într-un cabinet de psihoterapie înainte de a îşi rezolva celelalte problematici stringente din viaţa ei. Ea va avea nevoie mai întâi de îngrijiri de altă natură decât de cele psihologice (locuinţă, servici, protecţie fizică).

Formarea în majoritatea psihoterapiilor durează peste patru ani în care obligatoriu cel care doreşte să devină psihoterapeut îşi face propria psihoterapie şi/sau dezvoltare personală. Sunt doar câteva tipuri de psihoterapii de scurtă durată la care cursanţii nu sunt obligaţi în cadrul formării lor să fie ei înşişi clienţi. Totuşi, cum să avem pretenţia că tratăm alte persoane dacă noi înşine avem probleme nerezolvate din trecut şi nu ne-

am aflat niciodată de partea cealaltă pe scaunul clientului ? De altfel, cea mai bună garanţie că un psihoterapeut face bine ceea ce face este să îşi fi făcut psihoterapie personală şi mai ales pe tot parcursul vieţii să fie conştient că uneori este nevoie să se reîntoarcă în terapie. Tocmai pentru că oamenii nu sunt roboţi şi rezonează unii cu alţii, psihoterapeuţii (consilierii) au nevoie de lucru cu sine pe tot parcursul vieţii. De aceea au loc întruniri între psihoterapeuţi (intervizări şi supervizări).

Consider necesară psihoterapia personală a fiecărei persoane care lucrează cu omul (sociolog, psiholog, psihiatru, medic, asistent medical, coach, trainer, asistent social, profesor, educator, învăţător, preot, terapeut complementar, manager, facilitator constelaţii, avocat, judecător, mediator, om politic etc).

Persoanelor care nu au formate de psihoterapie sau nu profesează în psihiatrie şi psihologie clinică şi totuşi se ocupă de dezvoltare personală nu le-ar strica o formare teoretică, anumite cursuri de specialitate (cunoştinţe de bază în psihologie, psihiatrie). Altfel este dificil să spunem că ne facem treaba bine dacă noi înşine avem nerezolvate unele aspecte din trecut.

Un demers psihologic de durată medie şi lungă asigură bazele unei schimbări profunde a clientului. Folosirea unor metode disparate fie ele şi preluate din unele şcoli de psihoterapie nu conduc la esenţă. Doar o relaţie sigură şi constantă cu specialistul poate asigura creşterea şi dezvoltarea, aşa cum relaţia cu prima persoană de ataşament asigură supravieţuirea fizică şi psihologică.

Psihoterapia se poate combina cu următoarele metode conexe: constelaţiile sistemice/familiale, brainspotting, NLP, EMDR, ESPERE şi altele.

Brainspotting-ul este un instrument terapeutic care restructurează nivelul neurologic operând asupra simptomelor emoţionale, fizice şi traumelor neconştientizate, astfel încât persoana se simte după procesare, mai bine cu ea însăşi şi la nivel somatic, emoţional, mental. Este folosit în lucrul cu traumele, cu problemele emoţionale, cu somatizările însă şi pentru deblocarea creativităţii. Amintirile traumatice se observă puternic şi în planul somatic. Ca şi EMDR-ul (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) acţionează asupra amintirilor corporale, lucrează pe ambele emisfere cerebrale, asupra creierului limbic (mai ales asupra amigdalei). Memoria afectivă este readusă în câmpul conştient şi procesată. Aceste metode sunt folosite cu succes în tratarea sindromului de stres posttraumatic, însă şi în alte traume. Brainspotting-ul şi EMDR-ul sunt

utilizate numai de specialişti psihoterapeuţi, psihiatri, psihologi clinicieni.

Aceste tipuri de instrumente de terapie sunt indicate a fi lucrate împreună cu şedinţe de psihoterapie. NLP-ul de exemplu este un instrument excelent de dezvoltare personală însă nu se poate avea pretenţia că într-o şedinţă se pot rezolva probleme pe care le ducem în spate de o viaţă. Am auzit la câteva persoane spunându-mi că unii au mers la terapie o şedinţă şi şi-au rezolvat problema. Depinde de *"problemă"*, depinde de aşteptările persoanei şi mai ales depinde de *"coacerea"* soluţiei. Da, miraculos, o persoană poate să îşi "rezolve" o problemă într-o şedinţă pentru că răspunsul la problema ei era copt poate de doi ani şi nu i-a trebuit poate decât un cuvânt sau un feedback dat de specialist. Miracolul, de fapt, nu există, există doar inconştientul persoanei care a copt soluţia atâta vreme şi a scos-o la iveală în acea şedinţă. Altfel, fără efort nu există succes.

Nu recomand nimănui să meargă la un specialist care facilitează constelaţii şi NLP dacă acela nu are o formare serioasă, deoarece metodele cu pricina sunt foarte profunde şi trebuiesc manevrate după anamneză şi câteva şedinţe de cunoaştere a problematicii persoanei. Mai mult, persoana care merge la o sesiune de NLP şi constelaţii fără acele şedinţe preliminare (pe care psihoterapeutul le face prin protocol) poate să îşi deschidă *"cutia Pandorei"* pe care nu o va mai putea închide şi atunci are nevoie de asistenţă psihoterapeutică pentru a continua investigaţia. De asemenea metoda hipnozei se poate folosi corelat cu psihoterapia, însă numai corelat, înainte de a face hipnoză, psihoterapeutul trebuie să ştie să facă psihoterapie.

O altă metodă de dezvoltare personală pe care eu o consider eficientă, tocmai pentru că durata formării specialiştilor este la fel de mare ca la psihoterapie (şi cursanţii au parte de psihoterapie personală în timpul formării), este metoda ESPERE a lui J. Salome, care a integrat concepte din psihanaliză într-un mod original. Metoda se poate corela de asemenea cu orice tip de psihoterapie.

Şi ajungem iar la ideea că fără a ne conştientiza trecutul, nu putem schimba prezentul şi viitorul.

Aveţi răbdare cu voi înşivă şi alegeţi-vă cu atenţie specialistul care să vă însoţească în această călătorie importantă. Relaţia cu el este importantă tocmai pentru că o să învăţaţi alături de el să renaşteţi din punct de vedere psihologic.

După ce evenimente de viaţă aţi putea avea nevoie de ajutor specializat

Cristina Levițchi

Pentru că prevenţia este mai bună decât tratarea, aveţi mai jos o listă cu evenimente stresante din copilărie şi de aici şi acum care s-ar putea să vă creeze probleme astfel încât să ajungeţi la un moment dat în impas (inclusiv cu probleme de adicţii). Chiar dacă nu aveţi simptome clinice şi lucrurile par să meargă destul de bine în viaţa dumneavoastră, nu este nici o problemă dacă mergeţi la specialist pentru a vă fi şi mai bine. Majoritatea celor de mai jos sunt adaptate după criteriile DSM III factorii sociali cei mai stresanţi în funcţie de circumstanţele de viaţă (pag. 120-121: Evenimente acute şi circumstanţe de viaţă durabile) şi conform factorilor de risc şi situaţionali traumatici conform lui Eagle şi colaboratorii (pag. 133 Fischer, Gottfried, Riedesser, Peter, Tratat de psihotraumatologie Editura Trei, Bucureşti, 2001):

- Aţi crescut la o casă de copii
- Înaintea naşterii voastre mama a avut multe avorturi spontane/sau provocate
- Înainte de a fi fost conceput/ă a existat un frate/soră care a fost născut/ă moartă, a murit la naştere sau a trăit foarte puţin după naştere
- Mama a murit la naşterea voastră
- V-a murit un părinte (sau ambii) când eraţi copil şi/sau adolescent (de o boală gravă, sinucidere, omucidere, ucidere colectivă)
- Bunicii au murit de tineri - părinţii şi-au pierdut părinţii când erau copii/adolescenţi (de o boală gravă, sinucidere, omucidere, ucidere colectivă)
- Vreo soră, frate a murit de tânăr/ă sau a avut o boală invalidantă
- Aţi avut vreo rudă (sora, frate, unchi, mătuşi) care a decedat în condiţii şocante (sinucidere, crimă, accident)
- Aţi avut un părinte (mai ales tatăl) cu un comportament autoritar sau/şi într-o familie cu o atmosferă terifiantă
- Mama a revenit la servici foarte devreme după naşterea voastră (înainte ca voi să fi împlinit un an)
- Aţi fost trimis la bunici, creşă la o vârstă foarte mică (sub un an)
- Aţi fost crescut de bunici într-un loc (oraş) că mai apoi să vă mutaţi la părinţi în alt loc (oraş) sau invers

- Statutul economico-social al familiei de origine a fost precar (aţi crescut într-o familie cu dificultăţi băneşti frecvente)
- Părinţii nu au reuşit să îşi menţină decât cu greu locul de muncă (au fost des în şomaj)
- Aţi crescut într-o familie cu multe carenţe intelective-profesionale
- Aţi făcut parte dintr-o familie numeroasă şi aţi locuit în condiţii precare, spaţiu mic
- Aţi preluat rol de *"părinte"* pentru fraţi sau pentru celalt părinte
- Aţi avut vreun părinte care a înfăptuit omucidere, sau alt membru de familie care a ucis
- Aţi avut părinţi indisponibili, abuzivi
- V-a lipsit sprijinul bunicilor sau altor rude în copilăria mică
- Aţi crescut într-o familie disfuncţională (certuri dese şi violente, divorţ, un părinte - sau ambii cu dependenţă de drog, alcool, psihotic sau cu alte deficienţe fizice/psihologice)
- Aţi avut un părinte şi/sau frate (soră) cu o maladie gravă, invalidantă
- Nu aţi avut ataşament sigur cu unul dintre părinţi sau alte persoane care vă îngrijeau (în primul an de viaţă)
- Diferenţa de vârstă între voi şi următorul/următoarea frate/sora este mică - mai puţin de 18 luni
- Aţi fost adoptat/ă şi nu vă cunoaşteţi părinţii (şi părinţii care v-au adoptat nu i-au acceptat pe părinţii biologici)
- Sunteţi *"copil din flori"*
- Aţi crescut doar cu mama sau doar cu tatăl
- Aţi fost abuzat/ă sexual
- Aţi fost maltratat/ă corporal şi psihologic (umilit/ă, criticat/ă, ironizat/ă, devalorizat/ă)
- Aţi avut părinţi care s-au comportat cu voi, în majoritatea timpului, în starea eului de Părinte normativ negativ
- Aţi avut un părinte, sau alt membru al familiei arestat sau/şi luat ostatic, închis
- Aţi avut un părinte cu istoric de internări în spitale şi centre de recuperare
- Aţi avut părinţi care au divorţat
- Aţi fost victima violenţelor repetate (din partea părinţilor, fraţilor)
- Aţi trăit într-o familie dezbinată, sufocantă, toxică
- Aveţi senzaţia că nu vă găsiţi locul în familia de origine

- Aţi trăit într-o familie unde au existat/există probleme psihologice-emoţionale (somatizări, boli cronice)
- Aveţi o istorie de viaţă a familie de bază în care s-au întâmplat tragedii de care nu se discută: deportări, exil, rude moarte în războaie, iubiri care s-au terminat tragic, accidente inexplicabile, închisoare, crime, sinucideri, morţi violente, morţi subite, violuri, maltratări, abuzuri, avorturi repetate, sarcini pierdute inexplicabil, imposibilitatea de a avea copii, copii din flori, pierderi de bunuri (deposedări, furt, falimente) morţi suspecte, copii abandonaţi sau adoptaţi (de care nu se mai ştie nimic), parteneriate anterioare (şi copii rezultaţi din acele parteneriate), copii morţi şi avorturi.

De asemenea, este nevoie să fiţi foarte atenţi/atente la voi înşivă/însevă, pentru a face faţă următoarelor situaţii de viaţă stresante din prezent. Poate aveţi un sistem de a face faţă situaţiilor foarte bun, însă dacă simţiţi că mecanismele pe care le foloseaţi în trecut nu mai sunt ok atunci vizita la specialist vă va scuti de disfuncţii emoţionale viitoare.

- Aţi aflat acum la maturitate că aţi fost adoptat/ă
- Aţi născut primul copil (sau sunteţi prima oară tată)
- Aţi născut al doilea copil
- Aţi trecut prin evenimente traumatizante apărute în timpul sarcinii – pentru o femeie (decesul cuiva din familie, violenţă a partenerului asupra ei, şomaj, schimbare de domiciliu)
- Aţi trăit ca femeie însărcinată alte situaţii stresante de viaţă
- V-a plecat copilul din casa părintească
- V-aţi pierdut de curând locul de muncă
- Nu reuşiţi să vă păstraţi un loc de muncă
- Nu reuşiţi să vă susţineţi financiar
- Nu reuşiţi să menţineţi o relaţie afectivă cu cineva
- Vă alegeţi mai mereu parteneri indezirabili şi plonjaţi în relaţii disfuncţionale
- Aveţi multe datorii, rate
- Aţi trecut printr-o graviditate neaşteptată şi nedorită
- V-aţi separat de partener sau aţi divorţat
- Aţi născut un copil de curând
- Aţi avansat pe scara ierarhică de curând
- Aţi câştigat la loto o sumă foarte mare
- Aţi avut un avort spontan (sau avorturi repetate)

- Aţi aflat vestea că aveţi o boală gravă
- Aţi aflat că partenerul sau copilul au o boală gravă, invalidantă
- V-a decedat partenerul
- V-a decedat copilul
- V-a decedat animalul de companie
- Aveţi dificultăţi băneşti
- Aveţi dificultăţi sociale
- V-aţi pensionat
- Aţi trecut printr-o catastrofă naturală
- Aţi fost prins/ă ca ostatic/ă
- Aţi fost victima violenţelor repetate (partener de viaţă abuziv)
- Aţi avut multe internări în spitale şi centre de recuperare
- Aveţi o atmosferă dificilă la servici, tensiuni cu superiorii şi colegii
- Sunteţi în şomaj
- V-aţi mutat de curând la alt servici în care nu prea vă adaptaţi
- V-aţi mutat de curând într-o altă casă
- V-aţi mutat de curând într-un alt oraş, într-o altă ţară
- Aveţi disfuncţionalităţi în cuplu
- Aveţi disfuncţionalităţi sociale (cu vecinii)
- Aveţi disfuncţionalităţi în familia extinsă (cu părinţii fiecăruia, sau alte rude)
- Aţi pierdut o sumă mare de bani, bunuri
- V-aţi schimbat de curând în orice fel condiţiile de viaţă
- De curând a decedat un membru de familie, în condiţii stranii (omor, sinucidere)
- Vă simţiţi pierduţi şi fără *"casă"* interioară
- Aveţi senzaţia că nu sunteţi voi înşivă, ci parcă altcineva locuieşte în voi
- Aveţi senzaţia de gol sufletesc, tristeţe profundă neexplicată prin unele evenimente de viaţă declanşatoare
- Sunteţi împietrit/ă, îngheţat/ă afectiv (când nu simţiţi nimic sau când simţiţi prea mult – simpatizaţi cu toţi şi cu toate)
- Vă faceţi rău printr-o adicţie (anorexie, bulimie, vigorexie, ortorexie, automutilare, sporturi extreme, sex cu violenţă, alcool, drog, medicamente când nu e cazul, jocuri de noroc)
- Aveţi frecvent eşecuri pe diverse planuri ale vieţii: profesie/muncă, bani/avere, relaţii de cuplu, copii, sexualitate, relaţie de cuplu, sănătate
- Există secrete de familie/subiecte neabordate (ex. adopţii, infidelităţi, copii din alte căsătorii sau relaţii, sinucideri, crime)

- Aveţi diagnosticată vreuna din tulburările următoare: tulburare de de dispoziţie, tulburare fobică, tulburare obsesiv-compulsivă, adicţie, tulburare psihosomatică şi somatoformă, tulburare de stress posttraumatică, tulburare de alimentaţie, tulburare anxioasă. Chiar dacă toţi dintre noi avem unele probleme, multe dintre ele sunt subclinice şi nu ne invalidează activitatea curentă. Asta nu înseamnă că în trecutul nostru nu există o parte care poate fi vindecată pentru a avea o viaţă şi mai împlinită în aici şi acum. Pentru depresiile medii, profunde, psihopatii, adicţii, anorexie, psihoze, chiar atacuri de panică este nevoie de mult mai mult decât întocmirea unei genograme şi aceasta este recomandabil să se realizeze după vizite la medicul specialist în psihiatrie. Deseori este nevoie de tratament medicamentos şi apoi de psihoterapie.
- Treceţi printr-o pierdere (doliu) sau când aveţi dolii neîncheiate din trecut după diverse pierderi

Când pierdem pe cineva sau ceva, pierdem o sumă întreagă de lucruri materiale sau imateriale legate de pierderea iniţială. Toate evenimentele vieţii conţin în ele diverse pierderi.

Trecerea de la copilărie la adolescenţă, de la adolescenţă la tinereţe, de la maturitate la bătrâneţe înseamnă o renunţare, deci o pierdere[xii]:

Cum să îţi satisfaci nevoile fără a folosi un drog

Cristiana Levițchi

Trebuie să fii straşnic îndrăgostit de tine
pentru a-ţi dezvălui sufletul fără pic de ruşine. Dostoievski

Viaţa poate fi înţeleasă numai privind inapoi,
dar trebuie trăită privind înainte
S. Kierkegaard

Make up

Să te înăbuşi când vrei să plângi
Iată o cale pe care mintea o alege
Pentru a te îndepărta de suflet
Şi de-ar fi vară mereu

Frunzele nu s-ar încăpăţâna să cadă
Pe pământul rece al iernii
Durerea nu s-ar vedea niciodată
Aţi văzut vreodată feţe aşa de vopsite încât crapă
De pudră
Nu numai la circ un clovn trist îşi face numărul
Ci şi pe străzi
Să roşeşti sub straturile de pudră şi fond de ten
Iată vulnerabilitatea şi frumuseţea
Îmbrăţişează-ţi rutina şi umanitatea
De sub strălucirea paietelor

Exerciţiile de mai jos (o combinaţie între metodele de operare ale analizei tranzacţionale - vezi şcoala redeciziei - soţii Goulding pag. 196, Stewart, Ian; Joines, Vann - AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacţională, Ed. Mirton, Timişoara, 2004, ghestaltterapiei - Perls, NLP, constelaţii sistemice), sunt moduri benefice de a face faţă stresului şi de a vă iubi pe voi.

Ele nu înlocuiesc apelarea la specialişti: psihiatri, medici, psihoterapeuţi, terapeuţi complementari.

Exerciţiile sunt în primul rând rezervate persoanelor codependente şi celor la care dependenţa nu este instalată deja (însă simt că pot uşor să fie prinse de adicţie) a căror parte raţională şi logică funcţionează destul de bine, care nu au deteriorări cognitive, neurologice.

Persoanele cu adicţie uşoară pot să şi-o rezolve poate neapelând la ajutor specializat, însă cele la care dependenţa este gravă, au nevoie mai întâi de intervenţia unei echipe multidisciplinare: medic generalist, neurolog, psihiatru şi apoi de un program de psihoterapie individuală (şi eventual familială), poate şi program în grup de suport.

Pentru persoanele cu adicţie deja instalată (cronic), la care negarea este extrem de mare şi lipsa conştientizării la fel, nu prea le sunt de ajutor aceste exerciţii (în prima fază), pentru simplul fapt că ele necesită răbdare cu sine, perseverenţă ceea ce aceste persoane nu le au (în prezent) şi nici nu le-au cultivat în trecut şi pentru că de multe ori boala le-a invalidat, devenind nefuncţionale pe mai multe planuri ale vieţii. Ele pot fi însă realizate şi de persoane cu dependenţa deja instalată, după ce persoanele au început să urmeze un tratament psihoterapeutic şi/sau medicamentos (singure şi/sau împreună cu familia). Practic în psihoterapie persoanele cu dependenţă

ajung să îşi rezolve cauzele de care vorbeam la început: să înţeleagă trecutul personal şi transgenerațional, să se împace cu acest trecut, să aibă o relaţie sănătoasă cu sine şi cu alţii, să înveţe ataşamentul securizant, să fie atente la nevoile lor şi să şi le satisfacă, să îşi dezvolte inteligenţă emoţională (intrapersonala şi interpersonala), să înveţe să îşi trăiască pierderile (doliile), să fie conştiente de corpul, gândurile şi emoţiile lor, să lucreze pe limitele personale, să aibă un comportament asertiv, să îşi crească încrederea şi stima de sine, să aibă o bună toleranţă la frustrare, să gândească în nuanţe nu în "alb şi negru", să îşi dezvolte strategii de a face faţă situaţiilor de viaţă stresante altfel decât apelând la adicţie, să îşi găsească un sens al vieţii şi un scop în viaţă.

Fireşte orice persoană care doreşte ca viaţa ei să fie calitativ mai bună poate apela la aceste exerciţii.

Dacă ţi-a ajuns la ureche de la familie, rude, prieteni ca te-ai confrunta cu o dependenţă şi ai început să conştientizezi că o ai, adică nu mai nega-o, atunci eşti un candidat bun pentru cele ce urmează. Primul pas este deja făcut. Conştientizarea adicţiei. Negarea este un mecanism de apărare puternic şi în anumite cazuri necesar. Negarea este un mecanism de protecţie care deseori în situaţii de traume profunde ţine în viaţă o persoană, pentru o vreme. Rolul ei este de a anestezia psihic persoana pentru a nu simţi durerea. Rolul ei e de pansament. Însă se pansează o rană în flăcări. O dată cu apariţia conştientizării, negarea piere pentru că rolul ei s-a sfârşit. Este nevoie de timp să fie îndepărtată negarea şi este nevoie de înţelegere mentală, de acceptare emoţională, de curaj, de susţinere socială. Dacă există conştientizare atunci există şi partea de raţiune şi logica imperios necesară să susţină cealaltă parte speriată, terifiata, în durere.

Iubirea de sine, stima de sine nu sunt echilibrate şi nici destul de sus la persoanele cu dependenţe atunci este nevoie ca ele să înveţe să se iubească. Cel mai important pas în a se iubi e să îşi conştientizeze emoţiile, gândurile şi nevoile.

Întrebări pentru conştientizare:

- Ce anume vrei să ascunzi de tine?
- Care e scopul adicţiei pe care o ai? Spre ce te îndrepţi cu ea?
- La ce te ajută stările negative prin care treci la un moment dat? Ce rol au ele pentru tine? (oricât ar fi de ciudat stările noastre ne ajută să ne conştientizăm mai bine problemele şi să ne schimbăm pe noi înşine)

- Poţi vedea toate faţetele unor probleme sau vezi doar "în nuanţe de alb-negru", în extreme, generalizezi, dramatizezi, exagerezi o situaţie? Dacă reuşeşti să îţi identifici gândurile disfuncţionale îţi va fi mai uşor de a le înlocui cu gânduri funcţionale, rezonabile, adecvate în situaţie.
- Care sunt emoţiile autentice de care fugi (furie, teama, bucurie, tristeţe, vulnerabilitate, durere)?
- Ce emoţii distructive manifeşti în general (ruşine, jena, vinovăţie, anxietate)?
- Pe cine interpretezi din trecutul tău? Care este membrul familiei sau membri familiei a căror masca o porţi?
- Poţi vedea toate faţetele unor probleme sau vezi doar "în nuanţe de alb-negru", iraţional, în extreme, generalizezi, dramatizezi, exagerezi o situaţie?
- Dacă priveşti din alt unghi, cum ţi se pare situaţia pe care ai privit-o iniţial "negativă"?
- Etichetez pe cineva sau o situaţie, fără a gândi contextul şi nuanţele?
- Te observi des vorbind cu "Trebuie să "?
- Te blamezi şi blamezi pe alţii des?
- Eşti mereu îngrijorat/a şi/sau te comporţi ca o victimă, şi/sau hipercritic/ă?
- Ai pretenţii irealiste de la tine şi alţii?
- Ai tendinţa de a avea obiective irealiste?
- Vrei ca toate lucrurile să fie făcute "perfect"? La ce tip de convingeri te duce modul tău de a gândi?
- Cât de bine îţi cunoşti şi identifici sentimentele şi emoţiile?
- Faci diferenţa între emoţiile adaptative (tensionare, tristeţe, preocupare, încordare, mâhnire, supărare, nelinişte, dezamăgire, îngrijorare, anxietate minimă, stare de deprimare minimă) şi cele dezadaptative (anxietate, depresie, ruşine, vinovăţie, disperare, înspăimântare, panică, alarmare, înfricoşare, deznădejde)
- Cât de bine îţi accepţi sentimentele pe care le-ai simţit de-a lungul timpului: abandon, nesiguranţă, gelozie, invidie, excludere, neputinţă, privaţiune, neglijare, vulnerabilitate, insatisfacţie?
- Ştii când sunt adaptative emoţiile pozitive (optimism, veselie, fericire, voioşie, mulţumire, satisfacţie, încântare, entuziasm, jovialitate, dinamism) şi când nu sunt adaptative?
- Ştii să observi sentimentele şi emoţiile celor apropiaţi?
- Ştii cum se simt cei apropiaţi în diferite situaţii?

- Poţi să îţi accepţi greşelile tale şi ale celor din jur?
- Conştientizezi când intri într-o anumită stare?
- Ştii să diferenţiezi între stările de: furie, tristeţe, teamă, bucurie? Cum te descurci când simţi furie, frică, tristeţe?
- Eşti conştient/a ce rol au stările disfuncţionale (vină, ruşine) în declanşarea comportamentelor tale ?
- Ce te poate ajuta să analizezi o situaţie în nuanţe diferite, raţional, realist?
- Îţi conştientizez limitele personale? Dar pe ale altora?
- Ştii să te asculţi şi să asculţi pe altul?
- Ştii ce emoţii şi sentimente trezeşti în ceilalţi, când te comporţi indiferent, violent, rece cu ceilalţi?
- Eşti capabil/ă să asculţi ceea ce spune celălalt fără să îl contrazici şi să îl critici?
- Eşti capabil/ă să înţeleg punctul de vedere al celuilalt, chiar dacă sunteţi în contradicţie de idei?
- Îţi cunosc ritmul personal? Îţi cunoşti nevoile corpului (de pildă ştii când eşti obosit/ă)?
- Ştii cum reacţionezi la stres?
- Ce arată că e necesar să schimbi în viaţa ta?
- Ştii cum reacţionezi la stres?
- Ce poţi face în aşa fel încât să nu ajungi în situaţii stresante?
- Ştii în ce situaţii de viaţă devii vulnerabil/a, sau nu ştii cum să reacţionezi adecvat şi dependenţa ta îţi învinge raţiunea?
- Poţi detecta gândurile disfuncţionale, iraţionale ? Apoi poţi verifica în realitate veridicitatea lor ?
- Poţi conştientiza gândurile nefuncţionale de gândurile care sunt functionale ?
- Ce poţi face atunci când eşti stresat/a să îţi fie bine (să alegi un comportament constructiv)?
- Cum ar fi de dorit să gândeşti şi apoi să acţionezi pentru a rezolva situaţiile de viaţă neprevăzute cu minim de energie şi cu maxim de eficienţă?
- Ce ai putea face să reacţionezi mai adaptat în situaţie? Ce strategie constructivă ai putea adopta?
- Îţi faci un plan pentru a rezolva problemele sau reacţionezi impulsiv, fără a gândi?

- Îţi imaginezi mai multe metode de a rezolva o problemă, conflict? Care ar fi acelea?
- Ai timp să vorbeşti cu tine însuţi/însăţi?
- Ce nevoi neîmplinite ai? Pe ce plan al vieţii?
- Cum le-ai putea îndeplini dacă ai renunţa la comportamentul compulsiv?
- Ai răbdare şi forţă de a aştepta pentru un scop final sau doreşti să se rezolve problema pe loc fără să aştepţi şi fără să faci efort?
- Dacă răspunsul este Da, atunci ce poţi face în aşa fel încât să îţi cultivi răbdarea şi perseverenţa?
- Ştii să diferenţiezi nevoile de pofte şi de dorinţe? Care sunt nevoile tale reale?

Dacă ai conştientizat momentul cheie când raţiunea îţi e întunecată de compulsie, atunci ai la îndemâna anumite acţiuni sau nonacţiuni care îţi fac bine, deci nu îţi fac rău ţie şi altora:

- Întrebările: când, unde, cu cine? Este bine să le aveţi mereu în minte când vorbiţi de dependenţe În funcţie de răspunsul la ele puteţi găsi soluţii pentru a contracara dependenţele şi a vă satisface nevoile reale
- Dacă eşti în casa ta, schimbă-ţi locul mobilierului (mai ales în camera în care se manifestă mai des dependenţa sau dependenţele. Deseori dacă schimbi locul fotoliilor, compulsiile se manifestă mai puţin pentru că ele sunt legate de un locuri familiare). Schimbarea locului face să se schimbe şi obiceiul (obiceiurile). Un fumător de exemplu care obişnuieşte după trezirea de dimineaţă să fumeze trei ţigări în bucătărie, în timp ce îşi bea cafeaua, citind ziarul, poate să se mute în sufragerie, fără ziar. Se prea poate să nu mai fumeze trei ţigări în acel moment.
- Învaţă exerciţii de respiraţie abdominală, sunt cele mai în măsură să îţi inducă relaxarea
- Fă în aşa fel încât nu te mai întâlni în locuri în care obişnuiai să ai adicţia
- Doar stai, respiră (învaţă un exerciţiu simplu de respiraţie şi fă-l ori de câte ori este necesar, (fără a te gândi că eşti leneş/a sau neproductiv/a), contemplă
- Fă o plimbare prin natură, parc, atinge frunzele, copacii, asculta cântecul păsărilor
- Fă o baie relaxantă şi mănâncă când ţi-e foame
- Ţine-ţi un jurnal în care poţi scrie ori de câte ori apare impulsul legat de dependenţă (jurnalul este o terapie în sine)

- Observă-ţi emoţiile şi gândurile
- Ce emoţii ai? (acest exerciţiu cere mult timp – aşa că este nevoie să îl practici cu răbdare şi perseverenţa) Le poţi identifica? Stai cu ele oricât de greu ar fi. Vor trece.
- Suna un/o prieten/a (discuţia cu acesta/aceasta te va distrage pentru o vreme de la compulsie)
- Cumpără-ţi un animal de companie, de preferat câine (e tot o terapie în sine şi una foarte bună) Vei fi nevoit/a să scoţi animalul de companie, să ai grijă de el, să ieşi cu el afară
- Fă-ţi un abonament la piscină (sau da o fugă la mare) înotul este pe cât se poate de relaxant pe atât de terapeutic (ne aduce aminte de lichidul amniotic)
- Mergi la masaj (simţul tactil te va readuce cu picioarele pe pământ şi mai integrat/a în corpul şi emoţiile tale)
- Foloseşte-ţi simţul mirosului pentru a îţi crea o stare de bine. Adu-ţi aminte de mirosul familiar din copilărie, când te simţeai în siguranţă, caută-l, găseşte-l şi foloseşte-l. Pentru unii mirosul de măr cu scorţişoară este familiar şi foarte reconfortant.
- Foloseşte aromoterapia, acupunctură, terapia cranio-sacrală, osteopatia sau altă formă de terapie corporală/terapie complementară (reiki, cromoterapie) care ţi se potriveşte
- Găseşte-ţi un hobby relaxant şi începe să creezi (cusut, muzica, desen, pictat, sculptat, design, croşetat, dans, origami, înot, scris, olărit, cultivare de plante/flori) Indiferent dacă ai sau nu talent acel hobby te va împlini. Dacă ai talent cu atât mai bine. Laşi în urma ta ceva.
- Fă-ţi o programare la psihoterapie şi ţine-te de şedinţe

Dacă suntem "condamnaţi" la o oarecare "dependenţă" chiar de la naştere, atunci măcar să ne alegem o dependentă ecologică: dependenţa de natură.

Scrisoare către prietena mea Adicţia de.. ....

În aceasta scrisoare vă invit să scrieţi toate lucrurile bune care vi le o oferă această prietenă şi toate lucrurile mai puţin bune care vi le oferă. Poate şi ea are ceva să vă spună. Ascultaţi-o.

De exemplu:

Dragă Adicţie, m-ai ajutat în momentul în care.. ...

La sfârşit spuneţi:

Nu sunt încă dispus/ă să îmi iau la revedere de la tine.

Sau

Sunt dispus/u să îţi spun la revedere şi pentru asta voi întreprinde diverse acţiuni (scrieţi care sunt acelea).

Să ne iubim Copilul interior

Cristiana Levițchi

Mintea intuitivă este un dar divin, iar mintea raţională este servitorul fidel al acesteia. Noi am creat o societate care onorează servitorul şi a uitat darul.
Einstein

Dacă un om râde din tot sufletul, înseamnă că e un om bun.
Dostoievski

Dacă vrem să schimbăm ceva la un copil, trebuie că mai întâi să examinăm acel lucru şi să vedem dacă nu cumva e ceva pe care am putea mai bine să-l schimbăm în noi înşine.
Jung

Nimic nu e mai îngrozitor dacă trăieşti într-o lume străină de tine.
Dostoievski

Acest exerciţiu are un beneficiu dublu. Ne ajută pe noi înşine şi ajută mai ales relaţia noastră cu copilul nostru real. Ştiind cum să ne iubim, să fim blânzi cu noi înşine, vom şti să fim blânzi şi cu cei din jur.

Copilul nostru interior pozitiv conţine parte sensibilă, creativă, intuitivă, jucăuşă, spontană însă şi partea rănită, traumatizată.

Uneori ne întâlnim cu acest copil interior şi în vise. Putem avea vise cu un copil necunoscut nouă. Acel copil din vis este o parte din noi. Să fim atenţi la ce vrea să ne transmită, în funcţie de atmosfera din vis, de ce se întâmplă în vis.

Aceste exerciţii care accesează copilul interior puteţi să le faceţi folosind cu preponderenţă intuiţia, care ţine de emisfera dreaptă a creierului. Deseori copilul interior îl accesăm cu această emisferă. Emisfera dreaptă este sediul: intuiţiei, nonverbalului, a imaginaţiei, atemporalităţii, sintezei, a globalului, a percepţiilor spaţiale, a concretului, a metaforicului, a creativităţii, a gândirii laterale, a spontaneităţii, a asociaţiilor de idei.

Emisfera stânga este sediul cuvântului, limbajului, logicii, a analiticului, a capacităţii de abstractizare, a raţionamentelor, a aspectelor lingvistice ale

scrierii, a cifrelor, a explicitului, a detaliilor, a relaţiilor cauzale, a structurii, a realităţii, a precisului, a ordinii, a temporalităţii.

Pentru a înţelege raţional ceea ce doreşte Copilul interior şi a lua decizii este nevoie de Partea Raţională. În timpul exerciţiilor nu ne va părăsi partea raţională şi nici partea hrănitoare. Vom avea nevoie de ambele. Copilul interior are nevoie de protecţia şi permisiunile Părintelui pozitiv şi Adultului pozitiv.

Înainte de orice exerciţiu: faceţi o încălzire a corpului. Staţi cu ambele picioare pe podea, în aşa fel încât să simţiţi baza dură a podelei, imaginându-vă că va împământaţi, că vă cresc rădăcini. Apoi, simţiţi-vă corpul (aşa cum este chiar dacă tensionat în unele părţi) şi respiraţi adânc, astfel încât întotdeauna expiraţia să fie mai lungă decât inspiraţia. Conştientizarea corpului vă ajută să fiţi aici şi acum, în Adult astfel încât Copilul interior să nu se piardă cu totul în trecut. A fi pe deplin conştienţi de noi înşine, a fi prezenţi în acea încăpere, a simţi tot ce ne înconjoară este primul pas pentru a avea acces la Copilul interior, la creativitatea noastră, la durerea noastră, la transformarea noastră. Lăsaţi alte gânduri care vin să treacă, asociindu-le cu valurile care vin şi pleacă.

Aceste exerciţii practice puteţi să le faceţi prin scrisori (într-un jurnal, deoarece posibil o să mai simţiţi nevoia de a reveni la unele scrisori), desen, imaginaţie, dans, muzica.

Puteţi de exemplu să desenaţi în culori trei oameni: unul să fie Partea Hrănitoare, alta Partea Raţională şi alta Copilul, pentru a vă ghida mai bine în exerciţii şi când faceţi dialog între părţi să scrieţi în dreptul fiecăreia ce spune. Nu este nevoie să aveţi talent la scris, la desen, la dans acompaniat de muzică sau nu. De asemenea puteţi folosi mirosuri şi vă recomand mirosuri care vă produc un sentiment de securitate şi linişte. Unele arome induc calmul, liniştea, însă puteţi folosi orice miros care va induce o stare de echilibru. (dacă aveţi vreun ghid de aromoterapie cu atât mai bine). Nici o metodă nu o exclude pe cealaltă. Cu cât sunt mai multe modalităţi de a experimenta, cu atât mai bine. Important este să vă luaţi un timp pentru voi în care vă acordaţi atenţie. Chiar şi această grijă înseamnă iubire de sine.

Ori de câte ori o să aveţi dificultăţi în exerciţii de a fi în aici şi acum, în realitate, de a judeca cât mai realist lucrurile, de a vă oferi mângâiere, puteţi să vă aduceţi în minte imaginea unei persoane care v-a încurajat, care v-a oferit argumente bune în momentele când gândeaţi nefuncţional şi nociv pentru dumneavoastră, mai ales dacă partea de Adult din voi în acel moment al exerciţiului se pierde.

De exemplu, la exerciţiu cu Vocea critică, dacă este prea puternică, aduceţi în mintea voastră sau chiar în faţa voastră printr-o poză o persoană care ar putea să îi facă piept Vocii critice. Poate să fie o rudă, un profesor, un coleg, un prieten. Oricine care în viaţa voastră a avut vocea unui Părinte hrănitor, iubitor şi a Raţiunii. Va mai poate fi de ajutor a pune Partea Raţională să privească de sus situaţia ca şi cum ar fi la o tribună. Astfel, privind de deasupra va vedea mai obiectiv şi va putea interveni când Vocea critică nu îşi mai termina monologul.

Pentru fiecare exerciţiu este nevoie să aveţi răbdare pentru a găsi toate elementele blocante din trecut. Este o muncă cu sine destul de profundă, de aceea luaţi-vă timp şi spaţiu.

A ne găsi locul

Cristiana Levițchi

"Nu este nevoie să pleci în India sau oriunde altundeva pentru a găsi pace, vei afla că acel loc de adâncă liniște este chiar în camera ta, în grădina sau chiar în cadă băii tale" Elisabeth Kubler-Ross

Pe lângă împământare, avem nevoie să simţim că avem un loc în această lume. Dacă am fost doriţi, dacă ataşamentul nostru a fost sigur, deci am avut o bază sigură de la care să pornim în viaţă, când suntem stresaţi găsim mai repede decât alţii resursele de a face faţă stresului şi mecanisme mai adaptative, mai benefice decât persoanele care nu au fost dorite, care au avut ataşament nesigur.

Aceia dintre noi care am fost doriţi, deseori ne-am simţit bine în uterul matern, prima noastră casă. Acolo am simţit siguranţă şi bunăvoinţă. Mama nu ne-a respins şi nici tatăl. Alţii însă nu s-au simţit bine în uterul matern, fie ca mama a respins sarcina, fie înainte au existat avorturi şi sarcini pierdute... uterul matern nu a fost primitor şi conţinător. Pentru aceştia, lumea poate părea neprimitoare şi terifiantă chiar. Lumea este o prelungire a uterului matern.

Dacă aţi fost înlocuitorul vreunei sarcini pierdute a mamei, a vreunui alt copil mort înaintea voastră este posibil să vă fie dificil să vă găsiţi locul pe această lume. Poate simţiţi mereu o neliniște, sau aveţi doar tendinţa de a face mereu câte ceva, a nu sta locului.

Acest exerciţiu este bun deopotrivă persoanelor cu ataşament sigur şi mai ales celor care nu au avut ataşament sigur. Poate fi făcut ca un exerciţiu de meditaţie, imaginativ.

Dacă recurgeţi la moduri autodistructive de securizare: abuzaţi de substanţe, vă alimentaţi compulsiv, vă masturbaţi compulsiv, vă autoagresaţi voit, este posibil că doar aşa să accedeţi la siguranţă şi iubirea pe care o doriţi. Mulţi dintre voi nu aţi avut în copilărie ataşament sigur în aşa fel încât să puteţi face faţă evenimentelor de viaţa mult mai constructiv. Puteţi face în aşa fel încât să vă redescoperiţi baza sigură, securizantă prin gânduri pozitive despre voi, alţii şi viaţă, prin imagini pozitive-confortabile, prin comportamente care vă fac plăcere, vă relaxează (citit, conversaţia cu o persoană care vă apreciază, plimbarea în natură, înot, vizionarea de filme, o baie relaxantă, ascultarea de muzică).

Aduceţi-vă aminte de o persoană care v-a oferit sprijin, afecţiune, blândeţe, iubire, încurajare a fost pentru voi Părinte iubitor. Amintiţi-vă de privirea ei, de vocea ei sau de atingerea ei.

Multe persoane nu identifica momentul în care s-au simţit în nesiguranţă, fără un loc al lor. Acela poate să se fi întâmplat înainte de apariţia vorbirii, când senzaţiile sunt doar somatice. Dacă cumva aţi fost dat la bunici când aveaţi două luni şi aţi stat la ei ceva vreme, apoi aţi revenit la părinţi, atunci este posibil să aveţi în anumite momente ale vieţii un sentimente de nesiguranţă ca şi cum râul nu este în matcă. Sunt nenumărate asemenea exemple, unele mai dureroase decât altele.

Chemaţi o voce hrănitoare din trecut (a unei persoane care v-a protejat) şi rugaţi-o să aibă grijă de voi. Poate fi un bunic, o rudă, o soră mai mare, un profesor, un coleg mai mare, asistenta de îngrijire, oricine care a jucat pentru voi rol ocrotitor, sigur, constant.

Dacă nu aveţi o astfel de persoană (de obicei se găseşte măcar una) lăsaţi Partea voastră logica şi/sau Partea voastră hrănitoare să vă sugereze un loc bun, cald, primitor în care să fiţi conţinut.

Uneori şi un animal de casa poate să vă redea acest sentiment de matcă, de acasă, sau o plantă, sau o pătură caldă. Orice ancoră în plus, poate fi bună.

Staţi o vreme cu această stare şi reveniţi la exerciţiu ori de câte ori nu vă simţiţi la locul potrivit, sau în matca voastră.

Pentru o ancorare mai bună puteţi folosi muzica, desen. Tabloul puteţi să vi-l înrămaţi. Va fi un stimul bun pentru viitor.

Cum ne definim

Cristiana Levițchi

Mulţi dintre noi ne definim în funcţie de atribuirile părinţilor, profesorilor, celorlalţi importanţi pentru noi. Atribuirile pot fi benefice sau mai puţin benefice. Putem fi oaia neagră a clasei sau putem fi premiantul clasei. La un moment dat poate nici premiantul nu se simte bine pentru că trebuie mereu să demonstreze toată viaţa această atribuire însă nici oaia neagră. Poate îi e mai uşor persoanei care a primit eticheta de oaie neagră să îşi menţină statutul decât a celei care a primit-o pe cea ce premianta. E mai uşor să ne menţinem în "negativitate". Este mai greu să facem eforturi pentru "beneficitate". Majoritatea psihoterapiilor vorbesc despre rolurile noastre din viaţă.

Pornind de la o poveste a lui Anthony de Mello (denumită Sinele, pag 255-256 Rugăciunea broaştei, ed Mix, 2003) vă invit să faceţi o introspecţie. Povestea spune cam aşa: o femeie după moarte s-a trezit în faţa scaunului judecăţii de apoi unde o voce o întreabă: cine eşti tu? Şi ea spune pe rând: învăţătoare, soţia primarului, mama lui X, cu religia Y, apoi a continuat să spună ce a făcut. Vocea i-a răspuns că nu a trecut examenul şi a trimis-o înapoi pe pământ să afle Cine e ea!

Vă invit să faceţi un exerciţiu simplu şi bogat în acelaşi timp adaptat după să scrieţi ce roluri îndepliniţi şi cât de mult vă identificaţi cu ele. Dacă unele sunt jucate mai des atunci ar fi extrem de util de a le aduce în viaţa noastră şi pe celelalte. Acest exerciţiu este extrem de bun şi pentru persoanele cu adicţii pentru că ele ajung să se identifice doar cu rolul de persoana "dependentă", uitând celelalte roluri.

Majoritatea dintre noi când vorbim despre noi şi alţii nu facem distincţia între persoană şi atributul ei, între verbul "a fi "şi a "poseda" un rol, o calitate, un defect. Atunci, a observa că noi ca şi fiinţa trăim pur şi simplu şi pe lângă noi avem nişte calităţi şi defecte, poate şi eliberator.

Am rolul de profesor, de elev, de mentor, de student, de învăţător (însă sunt mai mult de atât)

Am X profesie (însă sunt mai mult de atât)

Am rolul de soţ, soţie, iubit, iubită, frate, soră, unchi, fiica, fiu, prietenă (însă sunt mai mult de atât)

Am calităţile X (însă sunt mai mult de atât)

Am defectele X (însă sunt mai mult de atât)

Am dificultăţile şi bolile X (însă sunt mai mult de atât)

În final descoperim că suntem mai mult decât suma părţilor noastre la un loc.

A fi vii prin emoţii

Cristiana Levițchi

Stările sufleteşti care par a nu avea nici un motiv, au motivele cele mai adânci.
Lucian Blaga

O fi bine, o fi rău, este uneori foarte plăcut să spargi ceva.
Dostoievski

Fiecare dintre noi se poate înfuria - acest lucru este usor, dar sa te înfurii pe cine trebuie, în masura care trebuie, la timpul potrivit, pentru motivul potrivit Şi într-o manieră potrivită- acest lucru nu mai sta în puterea fiecaruia dintre noi Şi nu este uşor.
Aristotel

Omul are o asemenea predilecţie pentru sisteme şi deducţii abstracte
încât e capabil să distorsioneze intenţionat adevărul,
să nege evidenţa propriilor simţuri doar ca să-şi justifice logică.
Dostoievski

Majoritatea psihoterapeuţilor vorbesc, fiecare cu alte cuvinte, despre emoţii adaptative şi emoţii dezadaptative (care ne destabilizează). Mulţi dintre noi folosim raţionalizarea, intelectualizarea, analiza excesivă pentru a masca emoţiile şi sentimentele dureroase pentru noi.

O emoţie profund dezadaptativă şi ineficienta este vinovăţia. Este adevărat că în anumite circumstanţe fiecare dintre noi am simţit vinovăţie. Vina este şi gratificată social la fel ca şi remuşcarea. Responsabilizarea pentru emoţii de multe ori nu este aşa de gratificată social. Uneori culmea emoţiile considerate eficiente şi autentice nu sunt susţinute social, existând şi impuneri raportate la sex. Femeile sunt încurajate des să îşi asume fricile, însă nu şi furiile, bărbaţii invers, pentru că nu, o femeie nu e violenţă, agresivă şi un bărbat nu e las, nu plânge? Aceste aprobări sau dezaprobări sociale nu fac decât să ne scindăm interior şi să ne reprimăm emoţiile fireşti. Orice copilaş mic şi orice om ajuns la maturitate simte furie, teama, tristeţe şi bucurie. Multe persoane simt ura, însă la fel nu sunt încurajate să o

admită. Lipsa de încurajare are o componentă de a preveni violența și de a menține echilibrul social. Ce ar fi dacă am pune în act orice gând criminal? Cine nu e conștient că îl are, îl visează. El tot apare explicit sau implicit în existența noastră. Oamenii se tem de acțiunile provenite din ură. Da, corect. Însă a ne asuma sentimentul e una și a pună în act gândurile provenite din ură e altceva. A exprima ura și a exprima furia înseamnă sănătate. A le reprima și a le pune în act înseamnă boala. Ura este umbra iubirii. Când suntem indiferenți nu iubim, nu urâm. Indiferența e cea mai puternică armă, nu ura. Când cineva urăște pe cineva, atunci acea persoană e importantă pentru el, când îi e indiferentă e ca și moartă. În relațiile apropiate avem de a face mai mult cu emoții și sentimente puternice, nu cu indiferență. De aceea cele mai dificil de manevrat relații sunt cele între părinți și copii, între iubiți și iubite.

Când cineva spune că își iubește părinții la nebunie ne putem aștepta ca sub această iubire să găsim multe resentimente și ura.

Există un curent spiritual reinventat la ora actuală care spune că este bine să iertăm o persoană care ne-a prejudiciat. Nimeni (sau aproape nimeni) nu spune că iertarea nu are rolul ei benefic și sanogen, însă depinde când și cum este dată. Nu este nimic rău în această concepție. Însă partea cea mai lungă este aceea a procesului iertării. Nu se oferă iertarea peste noapte spunând doar cuvântul "te iert". Procesul înglobează în sine și exprimarea și acceptarea furiei și mai ales urii. Ura se disipează dacă este vorbită la fel ca și furia. A scrie despre furie și despre ură este o terapie în sine. Nu am întâlnit nici o persoană până acum, din societatea vestică – care să ierte autentic pe agresor imediat după agresiune (mai ales dacă a fost vorba de vătămare corporală, psihologică a ei sau a persoanelor dragi ei), ci doar după un tim, după ce și-a ventilat emoțiile adiacente (și este un proces normal). Ventilarea emoțiilor considerate rele de către religie și societate este absolut necesară, altfel – sub negarea lor – rămân reziduri care explodează după ani și ani, poate la generații distanță (exemplul doliului patologic și fantomelor care le poartă unele persoane în suflet).

E o modă acum, în unele medii, unii oameni îi întâmpina pe alții cu vorbele: "Pace, Lumina și Iubire", însă personal cred că uneori nu sunt înțelese bine aceste cuvinte și posibil uneori sunt golite de conținut. Dacă se folosesc prea des (așa cum o utilizare excesivă a verbului "te iubesc" folosit prea des nu întărește o relația. Persoanele care cred că această lume este foarte rea, ne-ok sunt de cele mai multe ori dominate de driverul "Fii

perfect", considerând lumea imperfectă. Ele consideră că în această lume trebuie să existe doar pace, lumina, iubire.

A da la o parte emoţiile şi sentimentele considerate "rele, murdare", înseamnă a ştirbi complexitatea umană, imperfecta după unii, sau poate perfectă în imperfecţiunea ei. Este nevoie să ne dăm permisiunea de a simţi furie şi frică. Chiar există un mit despre psihoterapeuţi, cum că ei "ar trebui "să fie tot timpul calmi. Total fals: furia autentică este o emoţie sanogenă, la fel ca şi frică. În societatea noastră însă injoncţiunea "nu simţi anumite sentimente" este la ea acasă şi multe persoane nu îşi dau voie să simtă.

Acest curent spiritual, care vine din partea literaturii pe latura spirituală – inoculează ideea că "trebuie" să iubim necondiţionat şi "să acceptăm" orice necondiţionat. După mine această idee este ne-benefică. Aşa cum uneori culmea prin exerciţiile de meditaţie şi yoga ne pierdem conştienţa stării de Adult (la fel ca şi prin alte acţiuni: sex, alcool, drog, exces de medicamente, de stimulente etc). Acceptarea necondiţionată cea mai pură o au, sau se presupune că este firesc s-o aibă, părinţii faţă de copii. Fireşte fiecare dintre noi putem accepta necondiţionat pe cineva, adică să recunoaştem acea persoană umană, însă asta nu înseamnă că trebuie să îi trecem cu vederea un comportament neadecvat. Dacă o femeie abuzata spune că îl iubeşte pe soţul ei care o agresează şi îi tolerează comportamentul – asta înseamnă că va ajunge foarte rapid la posibil la morgă. Ea acceptă că soţul s-o omoare, locuind cu el şi nerupând lanţul, adică îşi face rău cu mâna lui spunându-şi inconştient sau conştient "Te fac să mă omori – pe provoc să mă omori").

Acceptarea necondiţionată a comportamentului celuilalt în anumite circumstanţe ne poate face victime. Cunoaşteţi vreo persoană din cultura noastră occidentală care l-ar iubi sau accepta pe criminalul familiei ei (în condiţiile în care persoana supravieţuieşte), la o zi după decesul familiei ei? Pe lângă sentimentele de culpa ale supravieţuitorului există o multitudine de emoţii contradictorii, care au nevoie de a fi ascultate, descrise, vorbite, scrise. Dacă nu sunt vorbite, exprimate, ele rămân şi erodează.

Când suntem răniţi suntem şi mânioşi. Nu există una fără altă. Mânia este resortul nostru de a merge mai departe. Sunt persoane care prin acesta mânie au reuşit în viaţă. Deci nu are rost s-o lăsăm la o parte. Da, fireşte nu înseamnă să o punem în act. Înseamnă s-o avem în vedere. S-o luăm în seamă. Să îi mulţumim. Imaginaţi-vă că aţi fost violentaţi şi sunteţi mânioşi. Mânia va ajută să nu intraţi în disperare. Ea are rol de apărare, de protecţie. Mulţumiţi-i mâniei. Lăsaţi-o să vă spună ce are de spus (fără a vă

răni şi fără ai răni pe ceilalţi). Lăsaţi-o să se exprime. Are dreptul.

Peste timp poate persoana vrea să ierte agresorul, însă nu trebuie forţată să ierte. A forţa este o atitudine din Părinte critic negativ.

Iertarea are mai multe faze. Iertarea de sine şi de alţii este legată de durere, pierdere, doliu, trauma, moarte deseori. Cine a trecut printr-un proces de psihoterapie (conştientizându-şi emoţiile) ştie despre ce vorbesc. (vezi pag 135-145 "Vorbe fără glas, Cum facem faţă pierderilor, separărilor şi violenţelor din viaţa noastră" de Cristiana Alexandra Leviţchi, Clara Toma, Editura Ascendent 2009).

Aşterne-ţi pe hirtie emoţiile considerate nedemne. Este o acţiune care vă salvează psihicul de la colaps.

Renegaţii familiei

Cristiana Leviţchi

Nu pot înţelege de ce este mai glorios să bombardezi un oraş decât să asasinezi pe cineva cu securea.
Dostoievski

În unele familii, Umbra unui membru circulă prin psihicul celorlalţi membri. Membrul cel mai sensibil emoţional preia această umbră-fantomă şi o exprimă frecvent printr-un simptom somatic său emoţional.

Gândiţi-vă la persoanele renegate, date la o parte din familia voastră. Aceea poate constitui umbra transgenerationala. Gândiţi-vă la acţiunile lor pe care familia în întregul ei le reneagă. Poate să fie o rudă care a făcut rău altora voit sau nevoit, sau şi-a făcut rău sieşi. Poate să fie o persoană nestimată pentru că nu are loc de muncă sau are o dependentă. Orice membru de familie care nu corespunde imaginii ideale despre familie poate fi repudiat. Acela este oaia neagră, Umbra familiei. Va fi mai greu să acceptaţi un unchi sau pe altcineva din familie, mai ales dacă istoria despre acel unchi este negativă. Nu uitaţi însă că istoriile au partea lor de subiectivism, mai ales că sunt spuse de persoane implicate, care au propria lor viziune şi judecata asupra a ceea ce s-a întâmplat.

Acea persoană este nevoie de a fi acceptată (dacă a provocat raul altora), nu faptele ei, ci sufletul ei. Acceptarea despovărează generaţiile ce vin de unele traume sau tragedii.

Dacă sunteţi direct implicat şi aveţi sentimente contradictorii faţă de

această persoană din familie, lăsaţi-le să vină fără să le daţi la o parte şi să le judecaţi.

Fără să vă forţaţi vedeţi dacă puteţi să acceptaţi această persoană în familia voastră.

Părţile negre din noi înşine

Cristiana Levițchi

Din bube, mucegaiuri şi noroi, Iscat-am frumuseţi şi preţuri noi.
Arghezi

Atunci când urăşti o persoană, urăşti ceva din ea care îţi aparţine. Acolo unde există multă lumină, umbra este adâncă.
Goethe

Nu ştiu cum se face, dar am constatat că cu cât urăsc mai mult indivizii luaţi în parte, cu atât dragostea mea pentru umanitate în general e mai fierbinte...
Dostoievski (Fraţii Karamazov)

Acolo unde mintea vede numai ruşine, inima descoperă frumosul.
Dostoievski

Acelaşi orgoliu care ne face să criticăm defectele de care ne credem scutiţi ne face să dispreţuim însuşirile bune pe care nu le avem. Dacă n-am avea deloc defecte, nu am avea atâta plăcere să le observăm la alţii.
La Rochefoucauld

Conceptul de Umbră, intuit de Freud şi definit de Jung cuprinde proiecţiile pe care le facem pe alţii, când nu ne acceptăm propriile părţi întunecate. Acest mecanism de apărare este folosit foarte des de majoritatea dintre noi, proiecţia se referă la atribuirea altora a gândurilor, afectelor, intenţiilor, tendinţelor, emoţiilor indezirabile, inacceptabile, dorinţelor inconştiente, pe care le refuzăm la noi. Când nu ne place şi nu acceptăm o caracteristică a noastră, în mod inconştient o proiectăm pe alţii. Orice psihoterapie are ca scop poate nedeclarat şi acceptarea acestor părţi din noi. O dată acceptate, integrate, ne simţim întregi, mai creativi ca înainte.

Gândiţi-vă la câte prejudecăţi aveam cu toţii despre atâtea lucruri. Câte păreri eronate, câte proiecţii.

Dacă simţim ostilitate, în loc s-o trăim o proiectam pe altul. Această atribuire diminuează angoasa proprie privind propriile caracteristici neacceptate şi păstrează stima de sine intactă. Deseori când criticam pe cineva, criticam de fapt un presupus defect al nostru pe care nu avem curajul să îl recunoaştem.

Dacă cumva te numeri printre aceia care crede despre el că e numai "lapte şi miere", atunci şocul va fi foarte mare când poţi afla despre tine că ai şi părţi mai puţin plăcute în tine. Dacă spre exemplu crezi că eşti o persoană extrem de iubitoare (iubeşti pe toată lumea) este posibil să afli despre tine că urăşti la fel de mult, pe unii apropiaţi sau pe alţii. Dacă crezi despre tine că eşti paşnic/a atunci poţi afla că în adâncul sufletului tău ai o parte conflictuală. Dacă crezi despre tine că ai doar părţi luminoase în tine, atunci va fi greu să îţi accepţi Umbra.

Sunt persoane care proiectează părţi considerate bune pe alţii, considerând că ele nu le posedă („tu ai calitatea X, eu nu o am"). Orice comportament are rolul său într-un anumit moment. În Umbra ne stă de fapt puterea şi forţa, dacă o acceptăm şi o integram. Lumina are nevoie de întuneric. Dacă judecăm pe altul este posibil să conţinem în noi acea trăsătură. Din cauză că în copilărie nu li s-a recunoscut deloc acea calitate sau din cauză că societatea nu găseşte bună acea calitate, persoană nu şi-o asumă. În societatea dominată de valorile creştine, egoismul este văzut că un defect. Persoana se simte culpabilă dacă ar recunoaşte egoismul propriu şi astfel îl vede şi îl atribuie alteia. În definitiv narcisism bun ne ţine departe de nevroză.

Avem deseori tendinţa de a ne blama, de a ne găsi nod în papură, de a ne critica, de a ne urî pe noi înşine, fără a conştientiza că partea noastră pe care o urâm cel mai mult în noi, are o forţă deosebită, o putere şi o energie pe care putem s-o folosim benefic.

Doar în momentul când o acceptăm putem s-o folosim eficient. Umbra noastră ne este de mare ajutor dacă nu o negăm, dacă nu o devalorizam.

O persoană geloasă, poseda multă iubire şi dăruire în sine, o persoană rece poseda multă căldură, o persoană superficială poseda multă creativitate. Cu cât o să vă "luptaţi" cu presupusele defecte ale voastre, cu atât ele se vor afişa. Învăţaţi să le iubiţi. Terapia paradoxală este excelentă la fel ca şi în cazurile de ticuri. Cu cât îi spui unui copil să nu îşi mai bage degetele în gură, cu atât îl determini să facă acest gest.

Vi se pare o persoană materialistă şi egoistă? Căutaţi adânc în voi aceste atribute. Poate nu le-aţi manifestat tocmai la fel. O să le găsiţi sigur. Nu vi le

acceptaţi pentru că cineva (în trecutul vostru: părinte, bunic, profesor sau altă autoritate) v-au spus că "Nu e bine să fii materialist şi egoist" şi ca atare aţi început să vă negaţi unele nevoi. Partea bună este că fiecare aparent defect are în el o aplicabilitate imensă în anumite circumstanţe. Orice comportament este benefic în anumite condiţii. A nu ne accepta cu toate atributele, înseamnă a nu fi Întregi.

Este posibil că uneori să avem intuiţii cu privire la trăsăturile unor persoane, însă este de preferat să verificăm dacă acele trăsături aparţin doar acelor persoane sau le deţinem şi noi înşine. Alteori, o persoană vede în alţii exact acea trăsătură pe care ar dori să o manifeste ea însă nu îşi permite (tot din cauza unor injoncţiuni din trecut). Poate o persoană ar dori să îşi îngrijească nevoile, să fie mai pragmatică, însă Vocea critică din ea însăşi nu o lăsa.

Dacă vă gândiţi că alţii sunt proşti, inculţi găsiţi situaţii în care nu aţi fost la înălţime din punct de vedere al gândirii şi culturii. Poate oare cineva să le ştie pe toate şi să aibă cultura în toate aspectele vieţii? Acordaţi-vă dreptul de a fi imperfecţi.

Dacă vă gândiţi că cineva e prea inactiv, sau chiar depresiv, găsiţi-vă momentele în care voi înşivă aţi avut nevoie de o pauză.

Îi consideraţi pe unii materialişti? Amintiţi-vă de modul vostru a de fi materialist, acumulând poate relaţii, ataşându-vă de ele.

Nu suferiţi oamenii care invidiază? Găsiţi momentul când şi voi la rândul vostru aţi invidiat? Invidia în latura ei pozitivă este sora mai mică a admiraţiei. O persoană care invidiază pozitiv poate se dezvolte.

Îi urâţi pe criminali? E într-adevăr extrem de greu să acceptăm criminalii. Nu vorbesc de fapta lor care nu trebuie acceptată, ci de persoana lor. Poate însă şi noi avem în noi înşine o parte care a ucis la nivel psihologic pe cineva, sau poate o parte criminală, care a ucis o altă parte din noi înşine.

Când suntem în starea eului de Părinte Normativ negativ, suntem nişte criminali la nivel psihologic cu toţii. A accepta această latură a noastră înseamnă un pas spre integrare. A fi integraţi, înseamnă a ne iubi toate polarităţile şi contradicţiile interne. Dacă le iubim, ele nu se vor mai răzvrăti. Aşa zisele defecte se vor diminua.

Acceptaţi-vă! Fiţi blânzi cu voi înşivă şi cu alţii.

A ne da voie să...

Cristiana Levițchi

Analiștii tranzacționali consideră că oricine poate să se schimbe în bine, să își ofere permisiuni eficiente, hrănitoare și de dorit în viață.

Chemați Observatorul intern care poate să fie o parte din Adultul vostru rațional și logic. Această parte numită Observator va începe să îi vorbească Copilului din trecut care a fost văduvit de unele permisiuni. Scrieți pe rând injoncțiunile, driverele dominante, mesajele toxice pe care le-ați introiectat și apoi lăsați Adultul să îi explice Copilului din trecut unele aspecte de care el nu a știut, de care nu a fost conștient. Copilul din trecut, trăind doar prin emoții nu avea cum să judece situația obiectiv. El are nevoie de explicații și de a înțelege că nu este vinovat pentru nimic din ceea ce s-a întâmplat în trecut, că nu el a făcut ceva pentru care să fie pedepsit. Dacă și acum una din credințele tale puternice te face nefericit, atunci este bine să o pui la îndoială. De aceea Adult tău rațional și bine informat poate să îi explice Copilului tău contextul care te-a dus la acea credință. Este nevoie ca mai întâi Adultul să fie îndeajuns de puternic și de încredere pentru Copilul tău interior pentru a fi auzit și crezut. În definitiv Adultul nu face decât să aducă lumina în trecut și să demistifice situația. Promisiunile de mai jos sunt o bază bună de a începe practică. Nu înseamnă că dacă le vom spune de trei ori pe zi se va întâmpla o minune. Ca orice lucru, pentru a fi implementat are nevoie de practică, bunăvoință și răbdare pentru Copilul interior care învață pentru prima oară în viața să fie ascultat și respectat.

- Am voie să ființez/să trăiesc/să exist așa cum doresc în viața mea, să îmi fac viața cum doresc, să mă bucur că exist, să am încredere în viață, să am grijă de mine în mod fizic. Ființez, trăiesc, exist, mă bucur că exist, am încredere în viață, îmi fac viața cum doresc.
- Am voie să îmi fac pe plac. Am voie să am grijă de mine și să îmi fac plăcerile. Am grijă de mine și îmi fac plăcerile.
- Am voie să greșesc, sau nu fiu perfect/a și puternic/a. Nu sunt perfect/a și am curaj s-o recunosc. Sunt suficient de bun/a așa cum sunt.
- Am dreptul să mă relaxez, să fac lucrurile în ritmul meu personal. Mă relaxez. Am voie să fac cât pot și este ok să stau fără să fac nimic. Merg în ritmul meu. Îmi acord timp. Iau o vacanță, mă bucur de ea
- Am voie să greșesc, sau nu fiu perfect/a și puternic/a. Sunt suficient de bun/a așa cum sunt. Imperfecțiunile au farmecul lor. Nu sunt perfect și am curaj s-o recunosc.

- Am voie să acţionez. Fac acum ce am de făcut, nu mai amin.
- Am voie să fac cât pot şi este ok să stau fără să fac nimic. Fac cât pot. Nu trag de mine.
- Am voie să fiu eu însumi/însămi şi să mă simt unic/a, fără comparaţii cu alţii. Am dreptul să nu fiu Idealul cuiva, ci eu însumi şi să ma accept asa cum sunt. Am voie să am trăsătura X şi Y şi Z, să fiu femeie sau bărbat (în funcţie de caz).
- Am voie să mă bucur (de mine, de alţii, de viaţă), să fiu fericit/a
- Am voie să mă prostesc, chiar dacă sunt adult acum, fără să mă simt ridicul/a Mă prostesc, fără să mă simt ridicul/a.
- Am voie să cresc în voia mea, să evoluez şi în stilul meu personal, fără a fi îngrădit/a de nimeni.
- Am voie să acţionez. Am voie să am iniţiative personale.
- Am voie să îmi exprim senzualitatea şi sexualitatea. Îmi exprim senzualitatea şi sexualitatea.
- Am voie să simt şi să-mi exprim emoţiile autentice, trebuinţele nevoile, dorinţele. Îmi exprim emoţiile, trebuinţele, nevoile, dorinţele. Am voie să simt: furie, tristeţe, bucurie, teamă. Este ok să plâng şi să fiu trist/a, furios/oaşa, să îmi fie frică, să simt bucurie. Simt când este cazul furie, tristeţe, bucurie, teama şi mă exprim.
- Am voie să mă simt important/a şi că valorez fără a face neapărat ceva.
- Am voie să gândesc cu mintea mea şi să îmi exprim opiniile, ideile, să preiau de la ceilalţi ce mi se pare necesar şi bun pentru mine. Gândesc cu mintea mea şi preiau de la ceilalţi ceea ce cred că mă ajută.
- Am voie să reuşesc şi să mă simt mândru/mândră de reuşita mea şi să mă respect. Reuşesc şi mă sunt mândru/mândră de reuşita mea.
- Am voie să prosper pe toate planurile. Prosper pe toate planurile.
- Am dreptul să mă bucur (de mine, de alţii, de viaţă), să fiu fericit/a. Mă bucur şi sunt fericit/a.
- Am voie să aparţin (unei familii, grup, loc) şi să fiu apropiat/a de oameni (bărbaţi, femei) Merit să mă iubesc şi să fiu iubit/a, acceptat/a şi să iubesc la rându-mi.
- Am încredere în mine, în oameni (femei şi bărbaţi) şi în viaţă. Merit, am voie să mă iubesc şi să fiu iubit/a, acceptat/a şi să iubesc la rându-mi
- Am voie să fiu sănătos/sănătoasă. Sunt sănătos/sănătoasă.
- Am voie să fiu împlinit/a pe toate planurile vieţii mele. Sunt împlinit/a.

Călăul şi Ciocănitoarea (mesaje preluate, mesaje înapoiate)

Fiecare dintre noi avem un părinte intern, introiectat de la strămoşii noştri. Avem aspecte care ne sunt benefice şi aspecte care ne împiedica bunăstarea. După cum aţi văzut injoncţiunile, contrainjoncţiunile chiar atribuirile ne blochează la a avea o viaţă autentică şi fericită.

Acest exerciţiu prin care are rolul de a face o ordine internă a mesajelor benefice, eficiente şi cele neeficiente. Noi avem multe voci interne care ne vorbesc. Dacă avem răbdare să le detectăm pe toate putem să le demontăm pe cele toxice. Ascultaţi fiecare voce în parte. Poate va ajuta să scrieţi pe hârtie ce va spune fiecare voce. Maştera copilului interior rănit este această Voce critică (călău intern sau ciocănitoare după caz), introiectată de la o autoritate din copilărie şi camuflată bine sub presupuse gânduri "de bine". Va mai amintiţi de părintele Normativ negativ, acea parte care spune mereu "trebuie, mai mult ", violentează şi critică? Putem să numim vocea lui, Vocea critică. Fiecare dintre noi vorbim cu noi înşine, însă nu întotdeauna conştientizăm vocile care vorbesc în noi. Majoritatea dintre noi însă, nu auzim voci din exterior. Ştim că acestea vin din interiorul nostru.

Cred că fiecare a auzit de multe ori această Voce critică internă care mai mult ne pune blochează decât să ne ajute. Unii dintre noi sunt în totalitate subjugaţi de această voce critică şi îşi petrec viaţa în nefericire, deprimare şi nenoroc. Puteţi să analizaţi acum cine din familie sau dintre persoanele cu autoritate din viaţa voastră vorbeşte prin această Voce critică.

Diferenţiaţi pe rând fiecare injoncţiune în felul ei particular în care v-a fost spusa, fiecare contrainjoncţiune, atribuire. Poate aveţi acum pe moment o dificultate într-un plan al vieţii, vreun blocaj provenit dintr-o convingere care vă blochează. Poate vă vin în minte şi alte mesaje de la părinţi, bunici, rude apropiate importante, fraţi mai mari, profesori, mentori. Vedeţi de la cine le-aţi primit. Unele voci nu sunt aşa de vocale. Va fi nevoie să intuiţi de la cine vin şi care e mesajul ascuns. Pe părinţii prea protectiv nu îi suspectăm de reavoinţă, totuşi vocea lor poate spune subtil: "Viaţa e periculoasă, mai bine nu faci nimic" şi atunci ne trezim la maturitate că nu luăm nici o decizie pentru că e prea periculos să luăm una.

O Voce din trecut poate să spună: "E periculos să mergi cu maşina." Acea Voce poate să fie a părintelui care a avut un accident. Copilul intern a luat de

bună experienta nefastă a părintelui astfel încât acum la maturitate persoană nu merge cu maşina. Adultul poate să îi spună clar în ce condiţii este periculos să mergi cu maşina, să întrebe acea Voce istoria întregii experienţe, astfel încât să afle elemente importante pentru a i le spune Copilului interior. Fobiile sunt învăţate transgeneraţional, ca orice alte temeri.

Lăsaţi să vină toate criticile, sarcasmele, ironiile, umilinţele verbale, atitudinale din această Voce toxică. Acest inventar vă va lua ceva vreme. Aveţi răbdare cu voi în acest proces.

După inventarierea acestor voci chemăm aliat pe Adult şi pe Părintele hrănitor pozitiv. Ce poate să spună Adultul vostru acestei voci pline de furie, critică, durere, teama, anxietate, depresie, tânguiala, amărăciune? Adultul analizeaza ceea ce spune Vocea din trecut logic, raţional, înţelegând situaţia de atunci, va încuraja Copilul vostru intern să nu mai aibă teamă de aceste Voci. Părintele hrănitor va proteja Copilul interior pe acest proces aşa cum ştie el mai bine. Copilul la sfârşit când ascultă vorbele înţelepte şi analitice ale Adultului va lua decizia să nu mai asculte de nici o Voce care nu aduce lucruri pozitive.

Lăsaţi Vocea rationala a Adultului să spună de exemplu: "Modul acesta de gândire nu este al meu este al tău. Eu nu mă mai confund cu atribuirile tale. Gândul acesta despre mine şi alţii nu este al meu şi este irealist. Eu ştiu ce am făcut bine şi ştiu să mă evaluez corect. Dorinţele tale pentru mine şi criteriile tale sunt ale tale, nu ale mele. Ia-ţi pretenţiile înapoi, ia-ţi violentele înapoi, ia-ţi şi visele tale pentru mine înapoi. Eu am drumul meu." Sau alt exemplu: "Tu te temeai de..." sau "Tu erai trist, anxios pentru că...", "Tu urai pe X pentru că...", "Tu erai ruşinat pentru că...", "Tu credeai că toţi oamenii sunt răi, ca în viaţa nu te înţelege nimeni, ca oamenii abuzează de tine ". "Tu credeai că nu pot să mă realizez."

Părintele hrănitor pozitiv poate să vă încurajeze spunând "Eşti bine aşa cum eşti. Nu e nimic în neregulă cu tine".

Faceţi acest exerciţiu cu fiecare vorbă descurajare, blamare, atribuire negativă şi alt mesaj toxic transmis în copilărie.

Dacă aveţi puterea de a empatiza cu acel strămoş, să îi înţelegi mecanismul pentru care simţea sau gândea aşa, bine, dacă nu, nu. Dacă îl înţelegeţi puteţi să spuneţi în continuare: "Te înţeleg, însă eu nu sunt aşa şi aleg să nu mai car în spate sentimentele şi gândurile tale, care nu îmi aparţin. Până acum am încercat să îţi rezolv problemele, însă acum le las cu tine. Nu îmi aparţin. Aleg să trăiesc exclusiv cu gândurile şi sentimentele mele".

Bunătăţi din cufărul strămoşilor - Calităţi şi puteri

Cristiana Levițchi

Valorezi atât cât te apreciezi.F Rabelais

Acest exerciţiu ne ajută să observăm forţa din trecutul nostru. În rădăcinile noastre există multă putere pe care este nevoie de a o scoate la iveală. Nu putem merge mai departe dacă nu vedem ce au avut bun strămoşii noştri. Faceţi un inventar de talente şi abilităţi pe care le au sau le-au avut părinţii voştri, bunicii, unchii, mătuşile (în orice domeniu al vieţii profesional şi personal). Priviţi acum la viaţa voastră şi căutaţi similitudini. Poate o rudă avea talent la muzică şi voi aveţi talent la desen. Talentul acelei rude pentru arta s-a transmis şi vă poate fi de folos azi în viaţă. Orice aptitudine vă poate ajuta în viaţă dacă ştiţi s-o valorificaţi. De pildă talentul unui unchi care nu are studii superioare de a fi plăcut şi jovial pe care poate l-aţi preluat vă poate ajuta în relaţiile sociale de orice natură. Gândiţi-vă la fiecare astfel de talent. Este un exerciţiu bun pentru stima de sine, mai ales pentru persoanele care nu cred că ar avea vreun talent.

Nevoi neîmplinite

Orice drum spre autenticitate este pavat cu multe măşti. După cum am mai spus, măştile sunt construite deseori pentru că partea aceea de copil mic, neajutorat să fie protejată.

Măştile însă ne îndepărtează de la a simţi emoţiile autentice ca furia, tristeţea, bucuria, frică.

Puteţi să vă desenaţi aceste emoţii autentice şi să conştientizaţi cu partea din voi de Adult aici şi acum când anume masca nu v-a lăsat să simţiţi unele din aceste emoţii autentice. Unora dintre noi ne este atât de greu să acceptăm bucuria în viaţa noastră pentru că în copilărie am avut parte de atâta nefericire şi nefericirea ni se pare o haină deloc confortabilă însă foarte cunoscută, chiar dacă neagră. Unii dintre noi întreaga copilărie au fost nevoiţi să hrănească pe alţii, adulţi sau de-o seamă şi recunosc foarte greu nevoile de dependenţa normale, nevoile de îngrijire pentru că nimeni nu a fost acolo care să îi susţină. Copilul lor interior este palid, mic, chinuit, rejectat de un Părinte foarte puternic, competent pentru alţii în general, însă nu pentru acest copil.

Dacă aceste nevoi sunt neîmplinite noi le vom cere în viaţa de la adulţii din viaţa noastră de astă dată, care pot să ni le satisfacă sau nu. În

cuplu, se observa deseori rana copilului interior care cere uneori disperat ceea ce nu a primit în copilărie. Dacă la început de relaţie când majoritatea sunt îndrăgostiţi aceste nevoie se îndeplinesc, pentru că suntem în simbioză cu celălalt, pe parcurs poate partenerul nu mai reuşeşte să le îndeplinească... Şi se nasc conflictele. Cu alte cuvinte, dacă noi venim cu rezervorul gol în relaţie, este posibil să nu fim împliniţi. Este atunci nevoie să învăţăm să ne îndeplinim o parte din nevoi prin Adultul nostru. Putem negocia cu partenerul ce nevoi ne poate îndeplini şi ce nu însă de pe poziţii de Adult.

Gândiţi-vă la nevoile voastre nesatisfăcute de-a lungul vremii. Faceţi diferenţa între nevoi şi dorinţe. Multe poate vă doreaţi în copilărie, însă nu toate vă erau necesare. Cât despre nevoi: poate v-a lipsit poate va lipsit voioşia, liniştea în familie, hrana (mentală, fizică, afectivă), bucuria, conectarea cu familia, capabilitatea, cooperarea, aprecierea, apartenenţa, grija, protecţia, mângâierea, jocul, limitele clare. Ce puteţi face astăzi pentru a vă satisface această nevoie?

" A fost odată ca niciodată..." - cheiţa fermecată de la poarta schimbării, în demersul terapeutic aplicabil dependenţei

Clara Toma

Motto: "-Unde găseşti toate poveştile acestea? întrebă un fost copil
-Nu le găsesc eu, ele sunt cele care m-au căutat şi m-au găsit..."(J. Salome)

Oricâtă magie ar avea o poveste sau o metaforă şi oricât ne-ar "atinge", producând mici şi haotice (uneori nedorite) seisme interioare, o schimbare ţintită, o schimbare terapeutică propriu-zisă are şanse minime de a se produce în lipsa luării în considerare a unor caracteristici definitorii ale metaforei terapeutice şi în lipsa unei selecţii inspirate a terapeutului privind oportunitatea, modul, locul sau momentul deschiderii porţii către schimbare cu cheia fermecată a poveştilor.

Metafora terapeutică şi forţa limbajului simbolic

A fost odată ca niciodată... această sintagmă are o putere magică asupra noastră, a tuturor - copii sau foşti copii, o forţă miraculoasă de a ne purta într-o lume a tuturor posibilităţilor, într-un tărâm de undeva şi de cândva,

unde ne putem rătăci fără teama că ne vom pierde, ba, mai mult, unde ne putem rătăci cu credinţa că ne vom regăsi...

Spre deosebire de limbajul logic, adresat emisferei stângi, care obligă la încadrarea în tipare rigide, limbajul simbolic, în forma poveştilor, basmelor, pildelor, mituilor şi a metaforelor, se adresează emisferei drepte, intuiţiei şi subconştientului. Acest mijloc de comunicare, este folosit în toate culturile, mare parte din înţelepciunea omenirii fiind depozitată în poveşti, mituri şi parabole.

Făcând parte din acest limbaj simbolic, poveştile şi metaforele terapeutice conţin mesaje care se adresează în mod direct inconştientului, fără intermediari. (...) Unele poveşti acţionează într-o anumită direcţie şi îndeplinesc o funcţie de reunificare sau de depăşire a conflictelor interne. Altele vor înlesni întâlnirea unei persoane aflate în nesiguranţă, cu o realitate percepută ca fiind ameninţătoare, haotică sau contradictorie. Poveştile pot fi, la orice vârstă, puncte de legătură pentru a învăţa din nou anumite comportamente cenzurate, pentru a înlesni o diferenţiere mai clară între diversele aspecte ale sinelui, pentru a depăşi conflictele şi riscurile confuziilor rolurilor, introduse de anumiţi părinţi şi întreinute de anumiţi parteneri la vârsta adultă. (...) Poveştile au această putere de a atinge în noi, în acelaşi timp, mai multe registre, de a ne reactiv inconştientul, de a stimula memoria lucrurilor uitate, de a stârni un alt fel de a privi, de a asculta. (J. Salome, Poveşti pentru a ne vindeca, poveşti pentru a creşte)

Limbajul simbolic, caracteristic metaforei, are rolul şi puterea de a crea, în cadrul procesului terapeutic, un climat emoţional fluid şi intens, care facilitează schimbarea pacientului în felul dorit de acesta.

Metafora terapeutică, atât cea clasică cât mai ales cea concepută de terapeut, are sarcina să reproducă, în esenţă, experienţa prin care tocmai trece pacientul, ea fiind necesar a fi formulată asfel încât acesta să nu poată stabili uşor legătura dintre poveste şi propria problemă. Eroii şi acţiunea povestirii sunt, evident, personificări ale proceselor psihice (pozitive sau negative) implicate, iar soluţia este înregistrată de subconştient, conducând la schimbarea pozitivă de comportament, aşteptată.

Limbajul metaforic – limbaj multisenzorial

Prin intermediul metaforei se stimulează asocierile între experienţe, situaţii reale şi experienţe, situaţii virtuale, aşa încât este important să se ţină cont de sistemele de elaborare ale informaţiilor utilizate de persoanele implicate în procesul de schimbare terapeutică, pentru a cunoaşte modul în care acestea îşi reprezintă lumea. Informaţia primită prin cele cinci simţuri

este reelaborată apoi prin limbaj, fiecare din noi ne creăm o reprezentare mentală a lumii compusă din imagini, sunte, gusturi, mirosuri, senzaţii, rod al unei simplificări a modelului originar. Sistemele de reprezentare vizual, aditiv şi kinestezic indică organul senzorial privilegiat în captarea şi elaborarea informaţiilor percepute prin văz, auz, atingere, gust, miros. Fireşte că fiecare din noi ne putem organiza experienţa în toate sistemele de reprezentare, dar avem o preferinţă pentru unul sau altul dintre aceste sisteme. Această preferinţă comportă o alegere inconştientă dar plină de acurateţe a cuvintelor folosite pentru a codifica o anumită experienţă.

A intra în rezonanţă, a ne plia pe sistemul reprezentaţional al interlocutorului (pacient, în cazul procesului psihoterapetic) este o metodă foarte eficace pentru a câştiga încrederea. În procesul elaborării lingvistice, influenţa sistemului dominant vizual se manifestă prin alegerea şi folosirea de cuvinte, expresii care au legătură cu vederea.

Astfel, cineva care fac parte din tipul *"auditiv"* va folosi foarte frecvent cuvinte ca: a vedea, a observa, a focaliza, clar, limpede, cristalin, strălucitor, obscur, scenariu, imagine, colorat, etc.

Influenţa sistemului de reprezentare dominant *auditiv* îşi face cunoscută prezenţa prin folosirea predilectă a unor cuvine precum: a asculta, a auzi, a spune, a suna, acut, surd, tare, consonant, disonant, etc

Sistemul reprezentaţional *kinestezic* conduce la organizarea perceperii lumii prin intermediul senzaţiilor tactile, olfactive şi gustative, limbajul în acest caz fiind caracterizat prin cuvinte aparţinând sferei senzaţiilor fizice şi emoţionale, de pildă: a simţi, a gusta, cald, rece, concret, miros, senzaţie, atracţie etc.

Anumite studii în domeniul programării neurolingvistice susţin că 40% din persoane sunt predominant vizuale, 40% predominant kinestezice şi 20% predominant auditive.

Având în vedere această multisenzorialitate, limbajul metaforic are nevoie să fie structurat în asemenea mod încât să reproducă modalitatea lingvistică a interlocutorului, fie că acesta este un vizual (stimulându-i imaginţia, evocându-i imagini prin termeni vizuali specifici), fie că este auditiv (îmbogăţind metafora cu aliteraţii, onomatopee, sunete specifice) fie că este un kinestezic.

Construcţia metaforelor

Prin transmiterea unei poveşti, metafore, terapeutul nu face altceva decât să încerce să distragă conştientul pacientului şi să activeze mecanismele căutării inconştiente de înţelesuri şi resurse. Metaforele sunt povestiri cu

multiple nivele semantice, ceva fiind simbolizat prin altceva cu trăsături comune. Creativitatea şi experienţa terapeutului sunt factori importanţi în alcătuirea unei metafore care, pentru a produce efectul scontat la cel are o ascultă, trebuie să se conformeze unor exigenţe. (I. Dafinoiu, Elemente de Psihoterapie integrativa, 2007).

Astfel, se impune în primul rând ca terapeutul să identifice şi să formuleze corect problema dedusă terapiei. Apoi, este important modul în care relaţiile dintre elemntele povestirii urmează fidel modelul relaţiilor dintre elementele problemei cu care pacientul a venit în terapie. Soluţia problemei este un punct esenţial în schema de construcţie a unei metafore; soluţia, deşi de multe ori intuită sau chiar cunoscută de către pacient nu poate fi corelată de către aceştia cu propria situaţie problematică, metafora nefăcând altceva decât să ofere posibilitatea construirii unei punţi, dintre situaţia problematică şi finalul dorit. Prin resemnificare, pacientul ajunge la „o nouă latură a realităţii prin evidenţierea acelor cadre de referinţă" (I. Dafinoiu, Elemente de Psihoterapie integrativă 2007).

Cât priveşte modelul sintaxa metaforei, (conform lui Gordon), acesta este recomndabil a se conforma următoarelor cerinţe:

- lipsa indicilor de relaţie
- utilizarea unor verbe neprecizate
- utilizarea nominalizărilor
- utilizarea, în cadrul metaforei, a unor comenzi şi sublinieri, prin intermediul intonaţiei, gesticii sau atingerii

Avem nevoie de un "ghid" al utilizării metaforei terapeutice ca instrument al schimbării ?

Se susţine, în literatura de specialitate, că pentru folosirea metaforelor terapeutice nu există anumite reguli standardizate, nu există un ghid propriu-zis de utilizare.

„Metaforele terapeutice, pentru a fi eficiente, nu trebuie în mod necesar să strălucească prin calităţi literare, poetice sau filosofic. Ele devin operante doar în măsura în care mijlocesc stabilirea unei relaţii între terapeut, pacient şi problema acestuia. Atitudinile şi aşteptările pacientului sunt cele care vor da cuvintelor noastre greutatea pe care, altfel, nu o au în ele însele, şi care îl vor împinge la căutarea unei semnificaţii profunde." (I. Dafinoiu, op.cit.)

Deşi terapeutul are libertatea de a face uz de instrumentul preţios al metaforei în funcţie de talentul, abilitatea, intuiţia sa, există însă opinia majoritară conform căreia succesul demersului terapeutic prin intermediul

metaforei depinde de foarte multe ori de respectarea unui set minim de reguli, a unei minime metodologii a lucrului cu povestea terapeutică.

Poveştile pot produce schimbări de atitudine şi comportament dacă sunt folosite în forma potrivită şi la momentul potrivit. Aşa cum multe din medicamente devin periculoase în doze nepotrivite sau necorelate cu luarea în calcul riscuri potenţiale, şi folosirea poveştilor poate fi uneori periculoasă (dacă nu, cel puţin inutilă) dacă se face excesiv ori neinspirat şi se insistă pe aspectul moralizator.

Metafora este folosită în demersul terapeutic către schimbare pentru a ocoli rezistenţele cele mai blocante ale pacientului, şi de aceea, o metaforă terapeutică nu trebuie să fie extrem de transparentă şi de aluzivă, dar nici foarte ermetică.

Nossrat Peseschkian, fondatorul psihoterapiei pozitive, în preocuparea să de a stabili în ce situaţii pot poveştile să contribuie la soluţionarea problemelor, a ajuns la concluzia că în psihoterapie, metaforele şi poveştile sunt absolut indicate atunci când rezistenţa pacientului la schimbare este foarte mare, deoarece sunt instrumente puternice de comunicare şi pot produce o schimbare de stare şi de context, care favorizează găsirea de soluţii noi la probleme care păreau de nerezolvat. Psihoterapeutul, în loc să contrazică pacientul sau ideile şi valorile sale, poate sugera, prin folosirea metaforei terapeutice, o schimbare de perspectivă.

O altă condiţie care creşte substanţial gradul de succes al folosirii unei metafore este aceea ca înţelesul ei, mesajul-cheie, să fie decodat şi interpretat de către cel are o primeşte, de către pacient. O metaforă, chiar dacă poate fi interpretată în multe moduri, în variate registre, devine terapeutică, vindecătoare şi vehiculantă a schimbării doar în clipa în care pacientul reuşeşte să se „conecteze" la grăuntele de înţeles oferit prin poveste şi de care acesta avea nevoie pentru demararea transformării dorite.

Se recomandă deci, frecvent, a nu se recurge la explicarea metaforei, deoarece explicarea mesajului poate împiedica accesul ascultătorului la universal simbolic propriu, plin de valenţe şi potenţialităţi în sensul schimbării.

„Metafora vorbeşte prin ea însăşi. A-i explica mesajul înseamnă a-i micşora puterea de a provoca la ascultător un univers personal plin de fantezie şi creativitate." I. Dafinoiu

În alegerea metaforei pe care terapeutul o propune pacientului la un moment dat este important să se ţină seama de faptul că, dincolo de caracterul lor transcultural, universal, unele poveşti, aflându-şi originea înr-

un anume spaţiu cultural pot fi mai potrivite în unele cazuri unor pacienţi făcând parte din acelaşi spaţiu cultural, iar alte ori se pot dovedi mai eficiente unor pacienţi a căror receptivitate este mai mare către original, inedit, exotic. Doar terapeutul, pus în faţa situaţiei concrete şi a pacientului său are menirea de a alege din bagajul său de metafore preluate din comoara universală sau adaptate, pe aceea care crede că poate fi cheia fermecată penru pacientul său.

Uneori, deşi rolul de „narator" al psihoterapeutului a devenit de necontestat, acesta poate constata că se află în faţa unui pacient extrem de puţin sensbil şi deschis ascultării unei poveşti, în faţa unui pacient a cărei rezistenţă la schimbare îmbracă (aşa cum am constatat în cazul meu) forma desconsiderării şi respingerii preconcepute a eficienţei terapeutice a metaforei, poveştii. Terapeutul, primind un astfel de feed-back de la pacientul său ori depistând în cadrul procesului terapeutic comportamente ce duc la concluzia că nararea unei metafore nu este oportună, ar putea, poate, să obţină mai multă deschidere, oferind pacientului refractar, doar sugestia citirii unei cărţi conţinând metafore terapeutice (indicând, eventual, într-un mod subtil şi inspirat, acea sau acele metafore pe care terapeutul le consideră potrivite rezolvării problemei în cauză).

Chiar dacă vocea terapeutului, inflexiunile sale, ritmul şi tonul cu care se „modelează" nararea unei metafore au un rol extrem de important în transmiterea mesajului metaforic, este totuşi de aşeptat ca multe bariere să dispară la unii clienti/pacienţi atunci când în intimitate, se lasă conectaţi la energia şi la limbajul metaforelor, care nu-şi pierd din valoare fiind citite şi nu ascultate.

Pentru un psihoterapeut, decizia de a demara schimbarea terapeutică prin intermediul unei metafore iar mai apoi alegerea metaforei potrivite din multitudinea de metafore aflate la dispoziţia sa, este în egală măsură o ştiinţă dar şi o artă, ambele necesitând o admirabilă intuiţie fără de care nu poţi „ghici" care cheie din sumedenia de chei este cea fermecată, potrivită porţii bine păzite ce aşteaptă să fie deschisă la momentul potrivit.

Oricare ar fi miza şi scopul schimbării, a încerca această schimbare prin intermediul metaforei terapeutice poate fi, de cele mai multe ori, un demers ale cărui „efecte secundare" negative nu vor putea anula în nici un caz efectul poten'ial benefic, eliberator, catalizator, vindecător al poveştii.

" A fost odată ca niciodată..." - iată cuvintele magice, biletul de călătorie către luma metaforei generatoare de schimbare.

Poveste despre Sens şi Timp

Clara Toma

A fost odată ca niciodată, într-o ţară nu foarte îndepărtată, o fetiţă (a cărei vârsta nu contează prea mult), care... nu ştia să aştepte. Era o fetiţă care fusese pe la mulţi învăţaţi şi învăţase o mulţime de lucruri, care mai de care mai minunate, dar de fiecare dată când trebuia să ajungă la lecţia despre Răbdare, ea se grăbea să înveţe sau să facă altceva, spunându-şi mereu că aşteptarea n-are nici un folos pe lume, deci nu merită luată în seamă. Nu ştie nimeni de ce gândea ea aşa...

Într-o bună zi, ea întâlni un vrăjitor care începu să-i povestească cum că uneori, mintea unui om se poate transforma într-o baghetă magică cu care poţi crea lucruri minunate...

Iar ea, fetiţa, nici nu apucă să asculte prea bine ce mai avea vrăjitorul de spus, că se şi apucă să deseneze cu mintea ei, repede, repede, un ...Castel, pe care să îl mobileze cu biblioteci întregi de cărţi minunate (fetiţa iubea mult cărţile), pe care să-l decoreze cu cuvinte frumos aranjate, să-l tapeteze cu pagini pline de înţelepciune şi pe care să-l facă un loc primitor pentru toţi cei care se căutau pe sine şi doreau să poposească un pic, pentru un strop de hrană spirituală, pentru un dram de optimism, pentru un sâmbure de adevar sau pentru un pahar de vorba cu Alt Cineva.

Şi-atât de mult îi plăcu fetiţei cum arăta castelul desenat în mintea sa, încât repede-repejor, înainte chiar ca ea însăşi să-şi dea seama ce face şi cum face, castelul era gata şi-n realitate, un castel minunat, care îi bucura inima ei de fetiţă grăbită să creeze minuni peste noapte... Îi mulţumi în gând vrăjitorului care o învăţase că mintea omului se poate transforma uneori în baghetă magică... Dar nu-i putu mulţumi vrăjitorului şi pentru că o învăţase că până şi magia are timpul său şi ritmul său... nu-i putu mulţumi, căci ea nici măcar nu stătuse să mai asculte şi să înveţe şi restul lecţiei despre magia de-a crea cu mintea ta nenumărate lucruri... aşa încât...

Ca orice castel, clădit în pripa, peste o zi şi-o noapte, direct pe sol şi fără fundaţie adânc săpată, fără beton armat şi fără nici un gard, fără de zăvoare şi făr' de adăposturi pentru zile prea-nsorite sau deopotrivă, pentru nopţi cu ger, fără provizii pentru timpuri mai sărace, castelul din poveste ... s-a dărâmat, puţin câte puţin, lăsând-o pe fetiţă cu semne de-ntrebare: "unde-am greşit"? "ce n-am făcut?","cum de s-a-ntâmplat oare?" Strângând din dinţi, ca să nu plângă de tristeţe, fetiţa striga în cele patru zări: "tu,

vrăjitorule meschin şi fără de onoare, de ce m-ai învăţat să construiesc castele fără să-mi spui că-s de nisip şi nu din piatra ce rezistă?"

Şi vrăjitorul apăru-ntr-o clipă şi-i spuse fetei cam aşa:

"*Castele de nisip, îmi spui? ...aşa o fi... dar din nisip se face piatra şi betonul şi tot nisip găseşti şi în adanc, când sapi fundaţii de castele... tot în nisip te poţi ascunde sau poţi să scrii pe el nuvele.. citite doar de tine şi de vânt... dar ce contează asta? Tot ce contează e... doar Timpul în care plănuieşti, e Ritmul în care adaugi fir de nisip pe alt fir de nisip, e Rostul pentru care construieşti, este Modul în care alături o cărămidă lângă altă cărămidă, e Starea în care tu creezi, e Credinţa în care să îţi sprijini deznădejdea şi-oboseala... Castelul ce l-ai construit în pripă fără s-aştepţi să vină anotimpul lui, te-a construit la rândul lui, pe tine...si prin ruina lui, te-a învăţat, cumva, ceva... E un Consens al fiecărui lucru ce se aşterne ori nu calea ta, cu un anume Sens... Ridică-te acum*, îi spuse -apoi fetiţei vrăjitorul. *Ridică-te şi caută prin rafturile prăfuite, din castelul vechi, Sămânţa vie a Visului tău despre Castel. Planteaz-o undeva. Oriunde. Şi-n nisip, de vrei aşa... Sau poate-n praf de stea.... Dar nu uita s-o uzi. Şi nu uita să crezi în ea. În forţa ei de-a germina. De-a răsări. De-a creşte, încet, încet, în ritmul ei. Şi de-a rodi. ...când va fi vremea să rodească... Nu o grăbi. Nu te grăbi. Aşteaptă... Orice sămânţă ştie asta...*

Răsplata Regelui

Clara Toma

A fost odată ca niciodată un rege care avea un castel mare şi frumos şi o fiică minunată. Dar cu ce se mândrea regele cel mai mult era o gradină plină de flori şi de copaci de o frumuseţe fără seamăn, care era îngrijită de cel mai priceput grădinar din ţinutul acela. Dar într-o bună zi, fiica regelui observă ca cei mai îndrăgiţi trandafiri din gradină ajunseseră să se ofilească căci cel mai bătrân şi mai gros copac din grădină îşi întindea peste ei ramurile prea-pline de frunze. Fata îl rugă pe tatăl ei să-i poruncească grădinarului să facă ceva să salveze trandafirii cei dragi. Grădinarul cel mai priceput din ţinut spuse că trandafirii aceia nu putea fi replantaţi şi singura soluţie să-i salveze era să se taie copacul care-i umbrea; grădinarul nu putea face lucrul acesta căci avea alte treburi de făcut în gradină şi mai spuse că cel care va taia copacul va trebui să aibă forţa să-l doboare dar şi abilitatea de a-l dobori în aşa fel încât copacul să nu cadă peste trandafiri să-i distruga. Sarcina era grea,

regele ştia că în regatul lui nu mai era niciun alt gradinar disponibil şi priceput, aşa încât dădu de veste prin ţinuturile învecinate şi prin cele mai îndepărtate ca acela care va putea tăia copacul cu pricina fără să strivească trandafirii va primi un cufăr de giuvaeruri de mare, mare valoare. Mulţi grădinari încercară, zi după zi, să vină să vadă dacă s-ar încumeta la sarcina cerută de rege. Priveau copacul uriaş, unii încercau să dea două-trei lovituri în coaja lui întărită de ani, apoi se lăsau pagubaşi, spunându-şi că chiar dacă vor reuşi până la urmă să doboare copacul, există riscul să cadă peste trandafiri iar truda ar fi fost în zadar iar ce era mai rau, regele ar fi pedepsit pe cel care i-ar fi stricat trandafirii iubiţi ai fiicei lui. Trecură aşa, zile peste zile, copacul rămânea în picioare, iar trandafirii se tot ofileau, fata era din ce în ce mai tristă, regele din ce în ce mai supărat... până într-o zi, când, dintr-un regat îndepărtat, doi grădinari tineri, plini de forţă şi care plecaseră să colinde lumea căci îşi doreau să experimenteze şi să înveţe lucruri noi, sosiră la curtea regelui, se uitară la copac, văzură că este gros şi rezistent, dar ei se simţeau în putere şi se încumetară să încerce, spunând însă regelui că aceea nu era treabă care se făcea peste noapte ci că ar fi avut nevoie de ceva zile, nu ştiau câte, pentru a doborî copacul cel falnic. Regele înţelese, le îngădui să poposească la el în regat şi să le dea merinde şi acoperiş până treaba va fi gata, însă le aduse aminte că totuşi, trandafirii erau ofiliţi şi că era nevoie, pentru a fi salvaţi, ca treaba să fie terminată înainte ca plantele să se usuce definitiv. Tinerii îşi făcură un plan, îşi ascuţiră secure, topoare şi fierăstraie, şi începură să lovească, să lovească, să lovească copacul, îşi ascuţeau topoarele şi continuau iar, când unul obosea, celălalt îi lua locul, aşa încât treaba să fie terminată la timp şi cufarul de giuvaeruri să le aparţină, pentru a putea călători prin multe ţări din lume, pentru a învăţa lucruri noi... Timpul trecea, tinerii munceau pe rupte şi totodată, muncind, apucau să mai schimbe câte o vorbă şi cu ceilalţi curteni din regat, ba chiar să cunoasca mai bine pe rege şi pe fata lui, care veneau adesea să vada cum merge treaba, ajunseseră să cunoască speciile de flori şi de copaci din grădina regelui, şi chiar obiceiuri noi de pe meleagul regatului. Deşi loviturile de secure îl şubreziseră foarte, foarte mult, copacul rezista încă eroic, iar trandafirii mureau încet, lipsiţi de lumina soarelui.

Într-o seară târzie, amandoi tinerii simţindu-se foarte, foarte osteniţi, s-au hotărât să ia o pauză şi noaptea aceea să lase lucrul, că deh, la câte zile trecuseră, ce ar mai fi contat o noapte, şi oricum, copacul se mai ţinea doar într-o parte din trunchi; a doua zi, mai odihniţi, îşi spuseră ei, ar mai da împreună câteva lovituri zdravene, apoi ar înclina copacul în direcţia opusă

tufei de trandafiri şi treaba ar cam fi gata, în sfârşit... Se culcară deci liniştiţi şi încrezători în finalizarea muncii lor...

Nu ştiu cum se făcu, dar în noaptea aceea, un călător de pe un alt meleag, sărac şi dornic de îmbogăţire, ajunse în curtea regelui, îi ceru permisiunea de a încerca şi el să doboare copacul, chiar dacă era ora târzie şi căderea lui ar fi pricinuit zgomote în regat. Dar regele şi fata, disperaţi că trandafirii le erau pe moarte, şi oricum neîncrezători, îl lăsară pe călător, care nici măcar nu era grădinar şi nici măcăr nu părea să aibă forţă, să încerce să doboare copacul. Acesta, după ce îl privi un pic, fără secure, fără topor şi fără ferastrau, se propti cu spatele în el, împinse tare în direcţia potrivită încât trandafirii să nu fie zdrobiţi, împinse, împinse, împinse cu forţă şi, sub privirile mirate ale regelui şi ale fetei lui, copacul a căzut cu un troznet puternic la pământ. Călătorul, ştergându-şi stropii de sudoare de pe frunte, zâmbi mulţumit şi în uralele curtenilor care, deşi era noapte, se strânseseră în jur să vadă minunea, primi pe dată cufărul de giuvaeruri, regele răsplătindu-l, după cum îşi dăduse cuvântul, pe acela care reuşise să îi salveze tufa de trandafiri, doborând secularul copac...

Cei doi tineri grădinari, care se treziră dimineaţa şi aflară întâmplarea, plecară din regat nebagaţi în seama, vlăguiţi de atâtea zile de osteneală şi fără nicio rasplată de la rege, dar luminaţi de bucuria de a se afla iar pe drumul lor către noi grădini, noi învăţături şi noi experienţe de viaţă...

Concurs pentru vioară şi pian

Clara Toma

Undeva, într-o ţară în care toţi oamenii iubeau muzica, trăiau odată doi prieteni, un băiat şi o fată; copilăriseră împreună şi amândoi erau talentaţi: băiatul cânta la pian, iar fata la vioară. Îşi îndrăgiseră instrumentele de mici şi se bucurau să-şi încânte prietenii şi familia cântându-le ori de cate ori se ivea prilejul.

Într-o bună zi, când crescuseră mai mari, auziră că într-un oraş de peste Marea cea mare, se ţinea un Concurs unde putea participa orice muzician talentat, iar Premiul era foarte valoros, un premiu care şi fata şi baiatul şi oricine l-ar fi dorit.

Pasionaţi şi încrezători în talentul lor, cei doi vorbiră familiilor lor despre această şansă de a concura alături de marii muzicieni ai lumii.

Familiile îi sprijiniră pe cei doi, le dădură bani pentru a pleca cu vaporul peste mare, cu tot cu instrumentele lor, pentru a participa la Concurs.

Bucuroşi, băiatul şi fata, s-au îmbarcat pe vas, împreună cu Pianul şi Vioara. Călătoria era lungă, dar în fiecare seară ei cântau pentru ceilalţi pasageri, care-i aplaudau şi erau emoţionati de sunetele fascinante ale pianului şi ale viorii, sunete care le mângâiau sufletele şi dădeau aripi viselor lor.

Nu ştiu cum se făcu, dar chiar în noaptea de dinaintea sosirii în locul de destinaţie, o furtună puternică se isca pe mare, vasul începu să se clatine din ce în ce mai tare, împins de forţa valurilor în stânga şi-n dreapta. Călătorii erau speriaţi, strigau şi se rugau către Ceruri să fie salvaţi. Fata şi băiatul se strângeau în braţe cu putere şi-şi dădeau unul altuia curaj, rugându-se şi ei să fie salvaţi şi visându-se cum cântă pe scena marelui Concurs către care plecaseră. După ore în şir de furtună, marea se liniţti iar spre prânz pasagerii debarcară cu tot cu bagajele lor. Băiatul şi fata, ajutaţi, desigur, de hamali, îşi duseră instrumentele către sala concertului. Acolo, în spatele cortinei, când le-au despachetat, fata văzu, cu stupoare, că una din corzile viorii ei era ruptă, tocmai coarda cea mai importanta pentru partitura pe care urma să o cânte în concurs. Începu să plângă în hohote pe umerii băiatului, care răsuflase uşurat când a văzut că pianul lui era întreg şi nevătămat după furtună. El încercă să o ajute pe fată, care, disperată, mergea pe la fiecare violonist care aştepta să intre, ca şi ea, în concurs, să-l întrebe dacă are o coarda în plus să o înlocuiască pe cea ruptă. Toţi însă dădeau din umeri... Merse fata, însoţită de băiat, chiar şi pe străzile din apropiere, doar-doar o găsi un meşter care să-i repare cumva coarda ruptă, aşa încât să reziste măcar la concert; degeaba îi spunea băiatul că o coarda ruptă e o coardă ruptă, că nu ai cum să mai laşi arcuşul să alunece cu pasiune şi forţă pe o coardă înnodată, fata nu înţelegea şi căuta de zor, un Maestru care ar putea face o minune, iar coarda viorii ei să fie ca şi nouă...

Timpul se scurgea, ora concursului se apropia, iar într-un final, după ce căută în zadar soluţii pentru a-şi repara vioara, fata îşi dădu seama că ea nu mai avea cum să participe în concert cu o vioară cu coarda ruptă, dar baiatul, cu pianul lui, putea, desigur, să facă asta. Îşi şterse lacrimile, îl luă de mână şi alergară spre locul concertului, spunându-i să se grăbească pentru ca măcar el să apuce să facă o mica repetiţie la pian înainte de Concurs.

În spatele cortinei, cu puţin înainte de începerea Concursului, băiatul se aşeză la pian cu partitura în faţă, începu să-şi plimbe degetele pe clape dar, îngrozit, îşi dădu seama că melodia ce ieşea de sub degetele lui nu era nicidecum cea care trebuia, sunetele erau seci şi zgâriate parcă, fără putere,

fără rezonanţă. Mai încerca nişte minute în plus, să se adune, apăsă pedala altfel, îşi mări ritmul cu care degetele alergau pe clape, citi mai atent partitura, căutând să vadă ce greşeşte de melodia nu-i mai reuşeşte, dar stradania fu zadarnică.

"Pianul s-a stricat! Este intact pe dinafară, dar furtuna i-a rupt, pesemne, ceva în interior şi l-a distrus! Nu mai am nici eu cum să cânt în Concurs..." strigă disperat băiatul, aruncându-se, plângând, în braţele fetei. Se îmbrăţişau şi plângeau amândoi, asa cum se îmbrăţişaseră pe punte, în timpul furtunii, dar de dată asta, nu se mai rugau şi nici nu mai visau, mai erau doar câteva clipe şi Concursul începea. Deznădăjduiţi, se aşezară pe pian, privind unul la altul şi la vioara cu coarda ruptă şi răsucită absurd...

Cum stăteau ei aşa, îşi auziră numele strigate, erau chemaţi pe Scenă. Era Timpul lor. Publicul îi aştepta. Ropote de aplauze, din ce în ce mai puternice, răsunau. Îşi dădura seama ca în cadrul Concursului timpul rezervat lor nu putea fi umplut de altcineva şi că nu puteau fi înlocuiţi. Partiturile lor făceau parte din Scenariul întregului concurs. Erau înţepeniţi de emoţie şi tristeţe şi nu ştiau ce să facă. Cum stăteau aşa descumpăniţi, văzură un bătrânel venind spre ei, care le spuse:" Haideţi pe Scenă! Voi urmaţi! Grăbiţi-vă!"

"Dar nu avem cum să cântăm! Iată, vioara ei are o coarda ruptă, iar pianul meu distrus de furtună, scoate nişte sunete îngrozitoare !"

Bătrânelul se apropie de pian, îi atinse câteva clape şi-i spuse băiatului: "Pianul tau nu e stricat. Este doar dezacordat, dar poţi cânta cu el. Da, nu vei mai putea cânta melodia din partitura pregătită, datorită felului în care e dezacordat. Dar poţi cânta Altceva !"

Se apropie apoi de vioara fetei, îi smulse coarda cea ruptă, îşi plimbă arcuşul pe celelalte corzi şi-i spuse fetei:"Coarda ruptă era foarte importantă pentru partitura asta, este adevărat. Dar iată ce sunete minunate scoate vioara Ta din atingerea arcuşului pe corzile rămase. Inventează melodia ce poate fi cântată chiar şi fără coarda care lipseşte !"

Şi cu un gest hotărât, bătrânelul, îi puse fetei vioara şi arcusul în mână, îi împinse băiatului pianul pe roţi până pe scenă, îi lua pe amândoi de mână şi-i aduse în faţa spectatorilor, partiturile rămânând aruncate pe jos, în spatele cortinei.

În faţa sălii pline, în faţa miilor de priviri îndreptate spre ei, în ropotul aplauzelor chemând muzica, în lumina reflectoarelor, atinşi de vorbele bătrânelului şi visând la Premiul cel valoros al Concursului, fata şi băiatul, începură să cânte deodată, iar Cântecul se revarsă în valuri, suntele curgeau

peste inimile publicului şi prin inimile celor doi, notele muzicale îşi găseau armonia unindu-se una cu alta din mers, din împletirea sufletelor şi amintirilor băiatului şi ale fetei; din talent, inspiraţie şi pasiune se naştea clipă cu clipă, Muzica celei mai frumoase partituri, nescrisă niciunde, interpretată pentru prima oara, fără nicio repetiţie, în faţa unui public care habar nu avea (sau poate că da) că ascultau o Operă zămislită din atingerea magică a degetelor băiatului pe clapele unui Pian dezacordat şi din mişcările pline de pasiune şi viaţă ale fetei care făcea ca arcuşul să vibreze spectaculos pe corzile sensibile dar puternice ale unei Viori cu o coardă ruptă...

Efectul terapeutic al scrisului în prevenţia şi tratarea dependenţei

Clara Toma

Scrisul nu este doar o formă de exprimare; şi chiar dacă ar fi doar o exprimare, ştim foarte bine cu toţii, măcar la nivel intuitiv, că atunci când ne exprimam (prin muzică, pictura, desen, mişcare, scris sau alte forme artistice) ceea ce există în lumea noastră interioară, în mintea sau în sufletul nostru, forţa exprimării se transformă într-un veritabil instrument de vindecare sau cel puţin de armonizare, de echilibrare.

Eu, înainte de avea cea mai firavă tangenţă cu ceea ce înseamnă lumea terapiilor convenţionale sau neconvenţionale, am ştiut cumva, am crezut în adâncul sufletului meu că o cale facilă de transformare a tensiunilor interioare în ceva suportabil, ca o modalitate viabilă de a ma deconecta de la toxicitatea unor evenimente sau relaţii pe care nu le puteam controla, că o manieră simplă şi eficace de a îmi clarifica întrebările şi a-mi găsi răspunsurile adecvate este... scrisul.

Acest gest simplu, de a te aşeza în faţa foii albe de hârtie (sau a calculatorului, în varianta modernă) are reale efecte benefice asupra minţii şi sufletului şi, prin efect de ecou, asupra trupului nostru. Atunci când în tumultul cotidian ne rătăcim prea adesea de tot, de toate şi mai ales de noi înşine, scrisul devine o torţă care ne luminează drumul către noi. E un drum însă pe care este nevoie să ai curajul să-l parcurgi. Atunci când stiloul începe să alunece pe hârtie ori degetele să danseze pe tastatură trebuie să fii conştient că ceva va urma, că "zarurile au fost aruncate", că la finalul unei pagini vei fi devenit cu mult mai aproape de tine decât erai la începutul ei.

Totul este să îţi asumi sinceritatea absolută, fără eschive, fără măşti, fără evitări sau ezitări. Când scrii ca să te regăseşti, să-ţi regăseşti calea şi reperele, ieşirea din cadrul sincerităţii te poate conduce într-un labirint mai încurcat decât cel în care te aflai atunci când ai decis să scrii pentru a te reîntâlni cu tine.

Când vorbesc despre scrisul ca terapie, nu fac referire la a scrie poeme ori proză, nu vorbesc despre a scrie literatură, deşi este evident că arta în sine, deci şi literatura are efectul său eliberator, detensionant, vindecător. Mă refer aici la a te aşeza în faţa foii de hârtie cu o atitudine eliberată, în care conştientizezi că scriind, vrei să îţi aduci la suprafaţă umbrele şi lucrurile greu de spus, de acceptat, de recunoscut. Mă refer la acea decizie de a fi propriul terapeut, propriul confesor. Scrisul terapeutic poate îmbrăca forma unui jurnal, în care tu eşti sub lumina propiilor reflectoare în fiecare zi - ce faci, ce primeşti, ce dai, ce simţi, ce uiţi, ce omiţi, ce gândeşti, ce visezi, ce îndrăzneşti şi ce nu. Un jurnal este o oglindă clară şi specială în care îţi poţi reflecta chipuri ce nu le cunosti încă, faţete pe care nu bănuiai că te compun. Un jurnal poate fi un aliat în calea devenirii tale autentice, un instrument la îndemână, necostisitor şi intim, cu ajutorul căruia te poţi reconstrui, te poti recreea, te poţi redefini... Tot ce trebuie să faci este să îţi dedici timp, în fiecare zi, să scrii în jurnal cu consecvenţă, atât cât simţi şi ceea ce simţi. Lucrurile pe care nu simţi nevoia să le scrii azi ori eviţi să le aşterni pe hârtie, sunt poate lucrurile care peste o vreme va trebui să le rezolvi oricum, în alte maniere... Chiar şi când "taci" într-un jurnal, acele spaţii goale, acele foi lipsă în cronologia jurnalului, pot vorbi multe lucruri despre tine, când vei vrea să le auzi...

O altă variantă terapeutică a scrisului este aceea de te raporta la tine şi la prezentul tău prin prisma trecutului. O autobiografie nu este doar o proiecţie a ta pe scena literaturii. O autobiografie se poate constitui într-un veritabil portret în care tu te vei vedea pentru prima dată într-o altfel de lumină, într-o altă gamă de culori decât erai obişnuit. O autobiografie este o perspectivă aparte din care te poţi cunoaşte. Aşa cum afirma autorul Ticu Constantin *"Purtăm mereu cu noi trecutul, trecut care ne defineşte şi care ne este mărturie pentru ceea ce am fost şi ceea ce suntem. Uneori încercăm să îl uităm, cel puţin pe anumite perioade ale lui sau să îl redefinim, dând noi semnificaţii evenmentelor trăite, pentru a-l pune în acord cu ceea ce suntem acum, cu ceea ce am devenit în timp. Căutăm în el argumente pentru a susţine ceea ce spunem despre noi că suntem, pentru a ne justifica slăbiciunile, eşecurile sau victoriile. Unii poartă trecutul cu mândrie, ca pe un argument al devenirii*

şi reuşitei personale. Pentru alţii, trecutul este o povară care apăsă. Pentru cei mai mulţi, istoria vieţii este rememorată cu sentimente amestecate (...). Pentru toţi trecutul este un determinant a ceea ce suntem acum, în el găsim rădăcinile multora dintre credinţele, atitudinile, comportamentele noastre."

Aşadar, a te decide să te cunoşti prin intermediul autobiografiei este un demers de maximă implicare în forul tău interior, în hăţişurile labirintului cronologic, faptic, emoţional, relaţional etc al propriei existenţe, de la începuturile ei şi până în prezent. Scrierea unei autobiografii poate echivala ca efecte, din punctul meu de vedere, cu nenumărate ore de cursuri de autocunoaştere sau dezvoltare personală sau chiar cu multe şedinţe de terapie psihologică individuală sau de grup.

Concluzionând, pentru cei care nu sunt încă pregătiţi, din varii motive, pentru alte tipuri de terapie, terapia prin scris poate fi o alegere fericită, utilă şi de ce nu, plăcută. Ca un exemplu de argument al lumii ştiinţifice privitor la terapia prin scris, Nancy Morgan, de la Centrul Lombardi din cadrul Universităţii Georgetown, Washington, unde a fost pus la punct un Program al artelor şi ştiinţelor umane, a abordat mai mulţi pacienţi ai unui spital din capitala americană şi i-a rugat să ia parte la un experiment. Pacienţii, bolnavi de leucemie sau limfom, au fost rugaţi ca timp de 20 de minute să scrie despre modul în care cancerul i-a schimbat şi despre felul în care percep aceste schimbări.

Câteva săptămâni mai târziu, 49% dintre pacienţii care s-au oferit voluntari au spus că scrisul i-a ajutat să-şi schimbe gândurile despre boală, în timp ce 38% au declarat că sentimentele faţă de această situaţie s-au schimbat în bine. Cei care au cel mai mult de câştigat de pe urma scrisului au fost pacienţii tineri şi cei care au fost diagnosticaţi de puţină vreme cu această boală.

Aşadar, gândurile şi sentimentele - procesul cognitiv şi emoţiile asociate cancerului - sunt subiectele cheie în această "terapie a scrisului", ce are efecte benefice deosebite, ce pot fi folosite cu incredere pentru a preveni dependenţa, adictiile, consumul abuziv sau pentru a ameliora sau anihila efectele negative ale acestora.

Un menage á trois

Clara Toma

Relaţia de cuplu cu o persoană cu comportamente dependente este, de fapt, un menage á trois. Este o relaţie "aglomerată", în care însă resimţi distanţa, golul, singuratatea. Este o relaţie care, pentru a fi funcţională, este nevoie fie de un miracol, fie de eforturi aproape supraomeneşti. Sau este nevoie să fii tu însuţi/însăţi în dependenţă: în dependenţă faţă de cel dependent. Este singura varianta de"funcţionalitate", funcţionalitatea de tip patologic. "Rău cu rău, dar mai rău fără rău".

În relaţia cu o persoană ce manifestă dependenţa de ceva sau de cineva, îţi asumi, dacă vrei să lupţi, o luptă cu pierderi multiple şi colaterale. Lupta ce implica inclusiv riscul pierderii de sine. Iar dacă alegi resemnarea, îţi asumi consecinţele, toate cele care sunt, bune sau rele.

În relaţia ta cu cineva cu comportamente adictive, dacă nu găseşti puterea de a pleca sau găseşti suficiente motive de a rămâne totuşi în relaţie, este nevoie să înveţi să trăiesti altfel decât îţi doreşti. Va trebui să înveţi să trăieşti periculos, să trăieşti precar, să trăieşti pe muchie de cuţit, să trăiesti cu sentimentul neputinţei, cu cel al nedreptăţii, cu cel că eşti lăsat deoparte, că eşti neglijat, înlocuit sau amânat. Să trăieşti împărţind timpul relaţional la 3. Obiectul adicţiei celuilalt va fi mereu între tine şi partener(a). Obiectul adicţiei celuilalt îţi va submina mereu rolul, sentimentele, autoritatea. Dacă nu ai suficientă forţă să ramai ori suficient curaj să pleci, te va submina şi pe tine. Obiectul adictiei va fi cel mai adesea preferat tie; va trebui să înveţi să traiesti într-o relaţie în care nevoile relationale de cuplu sunt satisfacute ad minima, sporadic, deficitar sau ...deloc. O relaţie ce implica dependenţa unuia din parteneri este o relaţie toxica şi vatamatoare. Oricat de mult incerci să atenuezi efectele unor otravuri, ele îşi vor face efectul negresit, mai devreme sau mai tarziu. În multe carti citesti: "din relaţia cu un dependent, mai ales de droguri sau de alcool, cel mai intelept este să fugi". Nu este însă atât de simplu pe cât pare. Jocurile relationale au mecanisme complicate, interdependente şi nu intotdeauna bine unse. Dacă am ajuns, şi (încă) sunt într-o relaţie cu o persoană în dependenţă de ceva sau de cineva, înseamnă că eu însumi/însămi sunt atras(ă) spre acea persoană de forţe nu tocmai uşor de manevrat; înseamna că ceva în acest sistem relaţional ce include dependenţa, îmi dă un beneficiu (neconştientizat, desigur) pe care cred că nu-l pot obţine în altă parte sau în alt fel. Dependenţa celuilalt o camuflează poate pe a mea. Sau o atrage pe a mea. Cine ajunge accidental în

relaţie cu un dependent, fără ca legile atracţiei inconştiente să funcţioneze, fie va pleca rapid, când îşi va da seama de situaţie, fie, în cazurile nefericite, va fi prins într-o plasă distructivă din care va scăpa cu un efort considerabil şi cu multă determinare. În orice caz, cu prejudicii şi cu urme.

Şi totuşi... relaţiile bazate pe dependenţă sunt sisteme cu mecanisme capabile de reglare şi autoreglare. Doar că aceasta cere hotărâre şi bunăvoinţă din partea ambilor. Şi cere ceva fără de care şansa reglării iese din orice discuţie: acceptare şi asumare onestă şi totală a limitărilor şi constrângerilor dependenţei.

Iata cateva "combinatii" de relatii în care unul sau ambii parteneri au comportamente dependente :

- **Relaţia cu un partener alcoolic:** este o relaţie cu potenţial toxic ridicat; o relaţie de cuplu în care este nevoie de multă răbdare, mult curaj, multă putere pentru a rezista pe termen lung. Este o relaţie în care, cum spuneam mai sus, se regăsesc cel mai mult caracteristicile unui "menage á trois ».
- **Relaţia între două persoane alcoolice:** este o relaţie de cuplu care este de dorit să nu se finalizeze prin întemeierea unei familii şi naşterea unui copil. Copilul, copiii, vor deveni victimele colaterale, inocente şi neputiincioase ale unor adulţi dependenţi de alcool. Cuplurile formate din două persoane dependente de alcool sunt totuşi, statistic rare; posibila explicaţie este că în orice sistem, în mod natural, există tendinţa de preluare a responsabilităţilor şi a "volanului » de către una din persoane, în timp ce cealaltă se lasă pradă din ce în ce mai mult dependenţei. Din cuplurile de dependenţi de alcool adesea una din persoane se supra-responsabilizează, ba chiar începe să facă eforturi de renunţare la alcool, în încercarea de a salva relaţia, apoi face eforturi de a-l schimba pe celalalt. Din păcate, şansele de reuşită sunt foarte mici, cel puţin aşa arată realitatea statistică.
- **Relaţia cu un partener workaholic:** înseamnă să înveţi să trăieşti mai mult singur. Cel dependent de muncă este, cum spune o vorbă din popor, "căsătorit cu munca". Dependenţa de muncă are o mască socială foarte strălucitoare. Cel dependent de muncă este, în faţa familiei şi a societăţii, un om capabil, muncitor, harnic, care face sacrificii pentru familie. În faţa unui partener care sta până dincolo de miezul nopţii "să facă bani pentru casă" e greu să aduci argumente logice. Suporţi situatia sau te desprinzi de relaţie, ori îţi găseşti preocupări... ca şi când ai fi singur(ă).

- Relaţia între două persoane workalholice: dacă nu există copii care au nevoie de atenţie şi de prezenţa unui părinte în viaţa lor de zi cu zi, o astfel de relaţie poate fi una funcţională, în măsura în care timpul alocat e măcar la nivelul de "supravieţuire" a relaţiei. Cu siguranţă în acest cuplu nu intervine plictiseala şi rutina atât de uşor ca în alte relaţii.
- Relaţia cu un partener fumător: dacă nu eşti fumător, înseamnă să suporţi un miros neplăcut şi să îţi petreci mult timp într-un mediu afectat de gudroane. La petreceri, în cluburi, la restaurant sau chiar acasă, viaţa cu un fumător înseamnă să devii, vrând, nevrând, fumător pasiv. Şi înseamnă să înveţi să nu fii deranjat(ă) dacă, atunci când ţi-e lumea mai dragă, de pildă, într-un moment de intimitate, de îmbrăţişări şi tandreţe, celălalt se decide spontan să plece de lângă tine şi să fumeze o ţigară.
- Relaţia între două persoane fumătoare: este simplă sub acest aspect, netensionată şi nefrustrantă. Se înţeleg reciproc în nevoia spontană de a-şi aprinde o ţigară şi chiar se urmează cu plăcere: "Hai că-mi aprind şi eu una !"
- Relaţia cu un partener dependent de sex: dacă se întâmplă să fii o persoană cu un libido crescut sau cu deschidere spre a experimenta sau spre a dedica frecvent timp activităţilor sexuale, această relaţie poate fi una foarte funcţională. Dacă însă se întâmplă să fii o persoană prea puţin interesată de activitatea sexuală, viaţa cu un dependent de sex este complicată sub acest aspect: vei fi mereu supus(ă) asaltului cererilor imperative; dependentul de sex are nevoie de sex frecvent, variat şi compulsiv. Amânarea este trăită dificil de dependentul de sex. El îşi poate căuta satisfacerea nevoii în altă parte, dacă în relaţie nu-i este satisfacută nevoia la standardele sale. Aceasta pune desigur în pericol relaţia sau constrânge pe celalalt partener la supunere sexuală, din teamă că altfel s-ar putea rupe relaţia.
- Relaţia între două persoane dependente de sex: dacă ritmul, frecvenţa, modalităţile de a face sex ale acestor parteneri se sincronizează, dependenţa are efecte benefice, nedistructive; sexul înseamna plăcere şi satisfacţie, iar dacă în această relaţie nu există alte tipuri de probleme majore, poate fi o relaţie în care... dependenţa joacă un rol pozitiv.
- Relaţia cu un partener shopalholic: atâta timp cât acea persoană are resurse suficiente din punct de vedere financiar, nu ar fi nicio disfuncţionalitate. Te poţi bucura, alături de el, de daruri, cadouri spontane, obiecte în tendinţele modei. Te poţi bucura de ieşiri dese în

oraş, în magazine. Asta dacă îţi place. Dacă nu agreezi astfel de activităţi, într-adevar, e un pic dificil să-l aştepţi pe celălalt de câteva ore acasă, iar acesta să fie încă în cabina de probă din vreun Mall. Când situaţia financiară a celui dependent de cumpărături este precară, relaţia cu o astfel de persoană este supusa riscului îndatorării la bănci, la cămătari etc.

- **Relaţia de cuplu între doua persoane shopalholice** - este mai rară, căci dependenţa de cumpărături este"apanajul" caracteristic femeilor.
- **Relaţia cu o persoană cu dependenţă afectivă**: este o relaţie dificilă, atâta timp cât nu eşti dipus să îţi dedici majoritatea timpului şi a atenţiei către celalalt. Este o relaţie care te poate măguli la început, când te simţi util, important, de neînlocuit pentru celălalt. Cu timpul însă, toxicitatea acestei relaţii îşi face efectele, prin constrângeri, limitări, exagerări, prin senzaţia de "sufocare" pe care o trăieşti continuu. Este o relaţie în care dacă ştii însă să pui limite, să comunici, să-l asiguri pe celalalt de prezenţa ta afectivă, te poţi bucura de fidelitate şi dăruire. O persoană cu dependenţa afectivă îl părăseşte greu sau niciodată pe celălalt, iar dacă relaţia este hrănită pozitiv, ea este una pe termen lung, scutită de sentimentul nesiguranţei, prezent în atât de multe cupluri.
- **Relaţia între două persoane dependente afectiv** este, la început, asemănătoare unei îndrăgostiri, unei pasiuni puternice; cei doi sunt unul, rezonează, merg pretutindeni împreună, se completează, se sprijină reciproc, se au "doar unul pe altul" şi îşi crează o lume proprie. Efectele pe termen lung sunt izolarea de social, de prieteni şi chiar de familii, restrângerea preocupărilor. Este cuplul fuzional, care îşi poate fi suficient o vreme, apoi, încet-încet, firea umană îşi lasă întrevăzute forţele şi unul sau altul, ori amândoi, vor simţi impulsul de a se îndepărta mai mult sau mai puţin de celălalt, de a-şi regăsi identitatea şi preocupările. În acest moment, datorită dependenţei afective, se va resimţi un conflict interior, tendinţa la fel de puternica de a "salva" relaţia şi a diminua riscul îndepărtării "subiectului" dependenţei. În acest punct poate începe frustrarea, suferinţa unuia, a altuia sau a ambilor parteneri. Relaţia poate fi însănătoşită şi reconstruită prin comunicare, recunoaşterea limitelor şi a nevoii de celălalt, prin trasare de proiecte individuale îmbinate cu proiecte comune. Se recomandă multă deschidere şi transparenţă. Cei cu dependenţă afectivă au nevoie de certitudini şi asigurări repetate.

Desigur, combinaţiile între diferite coportamente dependente ale partenerilor de cuplu sunt foarte multe. Ideea e ca, atât timp cât puţini

dintre oameni sunt total lipsiţi de vreun comportament dependent, este de dorit să avem grijă, înainte de a intra într-o relaţie de cuplu, să vorbim cu celălalt despre aceste comportamente, să îl invitam şi pe celălalt să vorbească despre ale lui şi să analizăm împreună consecinţele posibile asupra relaţiei. Pare un lucru dificil de făcut şi nenatural, nefiresc, la începutul unei relaţii care de regulă începe în pasiune, îndrăgostire şi armonie. Totuşi, după trecerea perioadei roz a cuplului, dependenţele fiecăruia vor ieşi la suprafaţă şi vor ataca sistematic relaţia, chiar dacă cei doi conştientizează sau nu, recunosc sau nu.

Componenta noastră dependentă nu poate fi vindecată peste noapte ori diminuata substanţial. Ca atare, în anume situaţii, când una din dependenţe este extrem de nocivă pentru persoană, pentru partener sau pentru cuplu, o opţiune tranzitorie este înlocuirea dependenţei toxice cu una mai puţin toxică, cu una cu efecte mai puţin nocive, de pilda, trecerea de la fumat la consum de ciocolată, sau trecerea de la jocuri de noroc la jocuri pe calculator care nu implică pierderi financiare. Sau, dacă e posibil, trecerea de la dependenţa de cumpărături inutile la "eficientizarea" ei, prin a acorda partenerului dependent de cumpărături atribuţia de a face toate cumpărăturile în casă, inclusiv pentru rude, făcând astfel poate un serviciu celor cărora nu le place să stea în magazine sau nu au timp.

Soluţii de gestionare eficientă a oricărei situaţii există, chiar şi în cazul dependenţelor. Totul este să existe multă răbdare, bunăvoinţă şi spirit de ... interdependenţă.

Ecologia relaţională - o gestionare sănătoasă a situaţiilor provocate de comportamentele dependente

Clara Toma

Este la modă, de ceva vreme, să ne îngrijim sănătatea fiind din ce în ce mai precauţi la ce alimente cumpărăm şi ingeram. Citim, din ce în ce mai des şi din ce în ce mai informaţi, etichetele produselor alimentare şi decidem (numărând, uneori obsesiv, E-urile toxice) să investim din ce în ce mai conştient, în calitate şi în produse cât mai naturale. Este, desigur, de admirat deschiderea din ce în ce mai evidentă către grija faţă de sănătatea noastră, conform principiului că "suntem ceea ce mâncăm".

Sănătatea nu se fundamentează însă, din păcăte, doar pe o alimentaţie corectă, sănătoasă, naturală.

Sănătatea trupului, a minţii şi a sufletului nostru este influenţată nu doar de hrana de tip alimentar. Unii vorbesc de hrana spirituală. Alţii de hrana cu informaţii. Fiecare hrană are rolul ei. La fel şi hrana relaţională. Acea hrană pe care o oferim celorlalţi în fiecare moment al existenţei noastre şi acea hrana pe care o primim de la ceilalţi. Este acea hrana pe care ne-o oferim şi nouă înşine, în diverse maniere.

Nutrienţii relaţionali nu se cumpără de la supermarket. Ei nu au etichete şi nici termen de garanţie. Nu fac obiectul reclamelor şi nici al dietelor. Nutrienţii relaţionali au o existenţă voalată, în cele mai multe cazuri neconştientizată şi subapreciată. Nutrienţii relaţionali ne determină starea de echilibru sau dezechilibru mental, afectiv şi în cele din urmă fizic, la fel de mult ca şi alimentele. Doar că mulţi dintre noi nu ştim sau ignorăm asta.

Nutriţia relaţională, ca şi alimentaţia, poate fi sănătoasă sau nesănătoasă, bazată pe calitate sau nu, plină de substanţe ce revigorează, dinamizează, stimulează, armonizează ori încărcată de toxine, de...E-uri al căror efect nociv este cu atât mai pervers cu cât nu este făcut cunoscut negru pe alb prin vreo etichetă a producătorului...

E-urile relaţionale sunt ingerate în cantităţi variabile, de fiecare din noi, în fiecare zi. Suntem serviţi necontenit, din stânga şi din dreapta, din trecut şi pâna în prezent, în maniere mai subtile sau mai ostentative, cu zeci, sute de "substanţe" relaţionale cu efect distrugător asupra noastră...

O parte dintre noi ne dăm seama că suntem suprasaturaţi de toxine, alţii dintre noi resimţim simptomele otrăvirii, ale supradozei de toxicitate dar nu ştim cărui fapt se datorează. Dăm vina, simplist şi în fugă, pe poluare şi pe alimentaţia sintetică. Ne schimbăm obiceiurile alimentare, a trecut ceva timp de când poate chiar am devenit vegetarieni, dar constatăm că trupurile ne sunt încă obosite, minţile tensionate, sufletele fără de voioşie şi chipurile fără de zâmbet.

Ce este de făcut? Poate că e util să ne uităm şi în ...rafturile relaţiilor noastre cele de zi cu zi şi să începem, la fel de conştient cum alegem alimentele fără E-uri, să selectam şi să investim în acele relaţii în care E-urile sunt extrem de puţine sau, ideal, lipsesc cu desăvârşire. Poate că e timpul să păstrăm în coşul existenţei noastre acele relaţii din care ne putem extrage nutrienţii cei mai de calitate, cei mai... aproape de natural şi de autentic, nutrienţii care redau celulelor noastre vigoarea, forţa, echilibrul. Poate că e momentul să înţelegem că, aşa cum o hrană cu E-uri te poate distruge în

timp, la fel o relaţie (ori mai multe) în care predomină toxicitatea, poate fi sau este deja cauza reală, neechivocă, pentru multe din afecţiunile trupului nostru, pentru multe din dezechilibrele minţii noastre, pentru multe din "găurile negre" ale sufletului nostru.

Cu cât alegem să evitam E-urile în relaţia cu noi înşine şi în relaţiile cu ceilalţi, indiferent că noi suntem cei care "livrăm" E-uri sau cei care le consumăm, „cu atât ne dăm mai multe şanse la o viaţă mai sănătoasă şi mai plină de armonie".

Ce sunt şi cum evităm toxinele relaţionale?

Voi răspunde, desigur, succint, în linii generale la aceste întrebări bazându-mă pe informaţia primită de mine în anii de formare pe care am parcurs-o în metoda ESPERE, creată de psihosociologul francez Jacques Salome, metoda care pot spune că a avut un impact benefic major în viaţa mea, în comunicarea cu mine însămi şi cu ceilalţi.

Conform acestei pedagogii a comunicării, cei mai mulţi dintre noi întreţinem de-a lungul întregii vieţi un sistem "anti-relaţional" cu maximă încărcătură de nocivitate. Acest sistem se bazează pe utilizarea frecventă a unor "componente" toxice, acele E-uri relaţionale pe care cu toţii ar fi bine să învăţăm să le evităm:

- **Injoncţiunile** - acestea se fundamentează pe folosirea frecventă şi nejustificată în relaţiile noastre a lui "trebuie". Injoncţiunile pot fi de două tipuri:
  - dinspre ceilalţi către noi sau dinspre noi către ceilalţi: "trebuie să fii altfel", "trebuie să faci ce trebuie", "trebuie să nu mai bei", "trebuie să te abtii"", trebuie să te tratezi"
  - dinspre noi înşine către noi înşine: "trebuie să slăbesc neapărat", "trebuie să fac totul pentru ceilalţi", "trebuie să fiu la inaltimea aşteptarilor celuilalt" etc.
- Injoncţiunile, chiar dacă nu au o aparenţă evidentă de nocivitate, ele "sapă" adânc şi subtil în forul nostru interior, ne infantilizează (când ne sunt transmise, adulţi fiind, de alti adulţi), ori ne răpesc autenticitatea alegerilor, atunci când le îndreptăm noi asupra noastră.
- **Ameninţările** – sunt "toxine" care pot lăsa cicatrici adânci. "Dacă mai bei, te las balta ! ", "dacă nu stai cu mine acum, nu mai avem ce discuta! " - iată doar câteva exemple din relaţiile noastre de familie, de cuplu ori profesionale; exemple asemănătoare, din nefericire sunt nenumărate în existenţa fiecăruia din noi. Fraze de acest tip ne pot frâna vitalitatea, pot întreţine dependenţa, pot limita initiaţiva şi libertatea noastră.

"Supradozele" pot contribui la un stres cronic şi la somatizări cu consecinţe nefaste.

- **Devalorizările, descalificările** - acestea se folosesc (conştientizat sau nu), pentru a îl determina pe celălalt să-şi modifice un comportament ca rezultat al judecăţilor noastre. "Eşti un betiv", "eşti o nimfomana", "eşti un drogat" - sunt replici ce împânzesc, nociv, reţeaua relaţională, otrăvind-o.
- **Culpabilizarea** - este procesul prin care cineva lasă o altă persoană să creadă că ea ar fi responsabilă de suferinţa, tristeţea, starea negativă a primei persoane la care ne-am referit. "Din cauza ta m-am îmbolnăvit", "m-am reapuucat de baut datorită ţie", "sunt deprimata pentru că tu nu faci nimic pentru mine" şi şirul exemplelor poate umple pagini întregi... Cel ce culpabilizează îl intoxică pe celălalt cu astfel de fraze care subminează încrederea, sunt energofage şi destabilizatoare.
- **Şantajul** - constă într-o ameninţare care de regulă este imaginară, fără reprezentare concretă, este o tentativă a cuiva de a impune celuilalt o alegere pe care el nu şi-o doreşte. În cazul şantajului, se întreţin raporturi evidente de dominare. Unele exemple de şantaj:" dacă nu renunti la bautura, o să vezi tu !" "dacă nu mă însoţeşti în vizită la părinţi, nu o să-ţi mai fie bine cu mine...", "dacă întârzii la întâlnire, n-o sa-ţi fie prea bine cu mine !".

Cum evitam intoxicarea cu E-uri relaţionale? Metoda ESPERE propune o serie de reguli, de principii de "igienizare" şi de însănătoşire a relaţiei.

Sa facem diferenta intre comportament(dependenta) şi persoana !

Să alegem să vorbim cu celălalt şi nu despre celălalt.

Să nu ne lăsăm definiţi de cei din jur.

Să conştientizăm permanent mesajele pe care noi le transmitem, indiferent că ele sunt verbale sau nonverbale.

Să avem curajul de a împărtăşi celorlalţi ceea ce trăim, facilitând astfel, accesul către emoţiile noastre şi, prin ricoşeu, către emoţiile celuilalt.

Să acceptam să trecem de la înfruntare la confruntare, de la reacţie la reacţie, de la opoziţie la apoziţie.

Să facilităm confruntarea prin confirmare, afirmare şi poziţionare.

Să înţelegem că emoţia este un limbaj al resentimentului.

Să renunţăm să căutăm cu orice preţ aprobarea celorlalţi, să îndrăznim să ne diferenţiem prin trăsăturile noastre unice.

Să facem diferenţa între obiectul discuţiei (despre ceea ce comunicăm) şi subiectul ei (persoana care comunică).

Sa facem diferenta clara între persoana şi comportamentul sau. Un comportament, oricat ar fi de reprezentativ pentru cineva, nu este definitoriu.

Toate aceste reguli, prezentate, desigur foarte succint, cât şi o altă întreagă serie de principii şi de instrumente de comunicare, "ecologică" compun o nouă gramatică relaţională, care odată învăţată, poate sta la baza rescrierii unei noi vieţi, mai luminoase, mai fericite, mai pline de armonie.

Procesul învăţării unei comunicări lipsite de toxicitate nu este un proces ce are loc peste noapte. Cere perseverenţă, curaj, motivaţie. Dar rezultatele sale sunt pe măsură. Îndrum deci şi sfătuiesc pe oricine care are dificultăţi în sfera relaţiei cu sine sau cu cei din jur, să ia iniţiativa învăţării sau reînvăţării comunicării. Metoda ESPERE, către care eu m-am îndreptat şi cu ajutorul careia eu am reusit să aduc multe schimbari benefice în viata mea, poate fi o alegere potrivita, separat sau în complementaritate cu alte metode, pentru suportul şi gestionarea relaţiilor alterate si/sau periclitate de comportamente de abuz sau de dependenţa afectivă ori de substanţă.

Tratament în ... 12 Paşi

Clara Toma

Metoda de tratament cunoscută sub denumirea de Tratament în 12 Paşi, şi anterior ca Modelul Minnesota, reprezintă cea mai răspândită abordare a tratamentului dependenţei de substanţă, din Satele Unite ale Americii şi Europa de Vest. Această metodă este aplicată şi la noi, în centrele şi clinicile specializate cât şi în grupurile AA şi AL-ANON.

Prin bunăvoinţa reprezentanţilor centrului de tratare a dependenţei Castle Craig, reprezentat şi în România, vom oferi informaţii privind conceptul şi principiile aşa-numite "Cei 12 Paşi". Detalii privind serviciile oferite de Centrul Castle Craig se găsesc pe site-ul oficial din România, www.castlecraig.ro . Informaţii detaliate despre grupurile AA şi AL-Anon din România puteţi găsi în link-urile către site-urile acestora, enumerate la sfârşitul cărţii.

Abordarea centrului Castle Craig se bazează pe tratarea dependenţei de alcool şi droguri - uneori cunoscută sub denumirea "dependenţa chimică" - ca boală cronică primară, deseori cu caracter progresiv, ce poate fi controlată cu succes doar în condiţiile în care se urmează un plan de

tratament complet, iar pacientul respectă recomandările chiar şi după externare.

Dependenţa este considerată o boală ce afectează condiţia fizică, mintală şi emoţională a individului şi determină deteriorarea continuă pe plan social, familial şi interpersonal. De aceea, este nevoie de o abordare multidisciplinară. Scopul tratamentului este abstinenţa, iar principiile grupurilor de tip Alcoolici Anonimi sunt integrate în programul de tratament.

Iată câteva informaţii privind istoricul grupurilor "Alcoolicii Anonimi" şi al modelului de tratament. Grupul Alcoolicilor Anonimi îşi are originile în Statele Unite ale Americii, unde în mai 1935, cei doi membri fondatori s-au întâlnit.

"O întâlnire aparent întâmplătoare în Akron, Ohio, în 1935 între doi bărbaţi, amândoi desemnaţi alcoolici 'incurabili', a pus bazele unui program de recuperare care a ajutat milioane să se vindece, găsind abstinenţă şi linişte."

"Bill W. era unul din acei doi oameni. În propria lupta cu alcoolismul, învăţase deja ca sprijinirea altor alcoolici era cheia menţinerii propriei abstinenţe, acest principiu devenind ulterior cel de-al 12-lea pas din cei 12 Pasi ai Alcoolicilor Anonimi."

Cei doi fondatori au fost influenţaţi de Mişcarea Grupului Oxford. Bill W. a fost influenţat şi de Carl Jung şi doctorul sau, William Silkworth. Toate aceste surse au influenţat la rândul lor ideile de baza ale modelului Alcoolicilor Anonimi, cum ar fi nevoia unei experienţe de "transformare" în vederea evitării unui pronostic negativ.

Modelul Minnesota a fost iniţiat de Spitalul Wilmar State din Minnesota în 1950, când principiile grupului Alcoolicilor Anonimi au fost introduse în programul standard de psihoterapie al spitalului. Acesta a dus la rezultate atât de reuşite, încât modelul de tratament a fost adoptat de statul Minnesota şi în cele din urmă răspândit în toate Statele Unite ale Americii.

Originile Modelului Minnesota se asociaza cu fondarea a alte două centre de tratament: Pioneer House în 1948 şi Hazelden în 1949. Daniel J. Anderson, psiholog la Spitalul Wilmar State, s-a alăturat echipei de la Hazelden în anii 1950 şi a devenit un pionier al Modelului Minnesota. Hazelden s-a dezvoltat foarte mult în ultimii 63 de ani şi a avut o influenţă majoră asupra dezvoltării modelului de tratament în 12 Paşi.

Programul de la Hazelden a fost influenţat de progresele de la Spitalul Wilmar State, unde programul de tratament a fost perfecţionat într-un

mediu profesionist. Faptul ca au fost înfiinţate de foşti alcoolici, membri ai grupurilor de Alcoolici Anonimi, precum şi abordarea celor 12 Paşi, sunt trăsături unice pentru centrele Hazelden şi Pioneer.

Grupul de Narcotici Anonimi este bazat pe modelul celor 12 Paşi şi ajută persoanele dependente de alte droguri decât alcoolul. Acestea sunt mai puţin răspândite decât grupurile de Alcoolici Anonimi în evoluţia Modelului Minnesota, dar joacă totuşi un rol deosebit în dezvoltarea tratamentului contemporan.

Filosofia tratamentului în multe centre, printre care şi Castle Craig, se bazeaza pe ideea că dependenţa este o boală - nu un defect moral. Abordarea dependenţei ca boala a fost susţinută de Societatea Americană de Medicină a Dependenţei şi de Consiliul Naţional al Alcoolismului şi Dependenţei de Droguri, în 1990. Comitetul format din 27 de experţi de top în dependenţă a stabilit o definiţie comună a alcoolismului. În forma scurtă, definiţia este: *"Alcoolismul este o boală, ce prezintă următoarele caracteristici manifeste în mod continuu sau periodic: control defectuos asupra consumului de băuturi alcoolice, preocupare pentru alcool, consumul de alcool în ciuda consecinţelor nefavorabile şi denaturări în gandire, în special negarea."*

Aceleasi caracteristici sunt valabile şi pentru alte tipuri de dependenţe. Această definiţie evidenţiază un simptom foarte important: negarea, ce trebuie combătută în timpul tratamentului pentru a se asigura reuşita recuperării. Negarea nu înseamnă numai incapacitatea de a recunoaşte gradul real de consum al substanţelor chimice, ci include şi o serie de mecanisme psihologice de apărare, cum ar fi raţionalizarea (când scuzele şi motive raţionale sunt folosite pentru a explica comportamentul) sau minimalizarea (când problema este considerată mai puţin semnificativă decât este cu adevărat). Negarea scade conştientizarea faptului că principala cauză a majorităţii problemelor din viaţa individului este consumul de substanţe chimice.

Simptomele dependenţei includ:

- Control defectuos: incapacitatea de a stăpâni consumul
- Preocuparea pentru drog: majoritatea timpului, energiei şi atenţiei persoanei este acaparată de consumul drogului şi efectele acestuia
- Consecinţe nefavorabile: drogul este folosit în continuare, în ciuda apariţiei unor probleme sau dizabilităţi.

Studii de imagistică cerebrală au scos în evidenţă diferenţe fundamentale între creierul unui dependent şi cel al unui non-dependent. Schimbările care

se produc includ modificări persistente în metabolismul cerebral, în sensibilitatea receptorilor şi în configuraţia genetică a neuronilor. Modificările celulare de adaptare ce au loc în mecanismele cerebrale "de recompensare" (cele care reglează comportamentul prin inducerea plăcerii) duc la un comportament compulsiv de căutare a drogului.

Un alt concept al Modelului Minnesota este dependenţa chimică, care presupune tendinţa dependentului de a consuma în mod abuziv şi alte substanţe halucinogene. Prin urmare, un alcoolic care consumă regulat şi alt drog este predispus în a dezvolta o dependenţa periculoasă pentru drogul respectiv. Concluzia este că abstinenţa este esenţială nu numai faţă de drogul ce constituie principalul obiect al dependenţei, ci şi faţă de alte substanţe ce induc distorsionarea percepţiei.

Principiile grupurilor Alcoolicilor Anonimi şi Narcoticilor Anonimi sunt rezumate în cei 12 Paşi, care ocupa un loc important şi în filosofia modelului Minnesota. Aceste principii au un puternic accent spiritual. De exemplu, se spune ca persoana dependenţă ar trebui să îşi dezvolte o concepţie personală a unei "Forţe Superioare" sau a unui "Dumnezeu asa cum îl înţelege fiecare", conform cu propriile credinţe.

Interpretarea unei "Forţe Superioare" în contextul programului celor 12 Pasi este una liberă, chiar dacă mulţi paşi au evoluat din tradiţii crestine. Cu alte cuvinte, niciun pacient nu este obligat să îşi definească "Forţa Superioară" prin apelul la o anumită zeitate religioasă.

Cel de-al patrulea pas presupune o reevaluare profundă a sistemului personal de valori, iar alţi pasi evidenţiază importanţa refacerii relaţiilor şi nevoia de a ajuta alţi alcoolici şi dependenţi.

În cartea sa - "Easy Does It", J.C. Laundergan subliniază trei obiective ca fiind la baza programului Alcoolicilor Anonimi:

- creşterea conştiinţei spiritual – transcendentale
- recunoaşterea voinţei libere şi a responsabilităţii personale
- acceptarea relaţiilor interpersonale.

Cei 12 Paşi au fost stabiliţi de grupul de Alcoolici Anonimi fondat în 1935 de către doi alcoolici. Milioane de oameni au fost ajutaţi de comunităţile de tip Alcoolici Anonimi, care au devenit cele mai importante grupuri de auto-ajutor pentru dependenţii de pretutindeni. Numeroase alte grupuri au preluat modelul, cel mai cunoscut dintre acestea fiind Narcotici Anonimi.

Iată cei 12 Paşi ai Alcoolicilor Anonimi

1. Recunoaştem că nu avem niciun control asupra dependenţei - că viaţa noastră a devenit imposibil de gestionat.
2. Avem încredere în faptul că o Putere superioară nouă ne poate ajuta să ne însănătoşim.
3. Luăm decizia de a ne pune voinţa şi viaţa în mâinile lui Dumnezeu, aşa cum îl înţelegem noi, conform propriei credinţe.
4. Facem o introspecţie interioară minuţioasă şi ne analizăm din punct de vedere moral, fără a ascunde nimic.
5. Recunoaştem în faţa noastră, a lui Dumnezeu şi a apropiaţilor noştri greşelile comise.
6. Suntem pregătiţi ca Dumnezeu să poată înlătura toate defectele noastre de caracter.
7. Îl rugăm pe Dumnezeu, în mod umil, să ne ajute să înlăturăm lipsurile, defectele, neajunsurile noastre.
8. Facem o listă cu toate persoanele cărora le-am făcut rău şi devenim deschişi în mod conştient, pregătindu-ne să le cerem scuze tuturor şi să reparăm greşelile faţă de ei.
9. Reparam greşelile faţă de toate persoanele pe care le-am afectat, cu excepţia cazului în care acţiunile noastre i-ar putea răni pe ei sau pe ceilalţi.
10. Continuăm să facem un inventar personal moral şi recunoaştem atunci când greşim.
11. Îmbunătăţim contactul conştient cu Dumnezeu, aşa cum îl înţelegem noi, prin meditaţie şi rugăciune şi ne rugăm să ne facă cunoscută voinţa Lui pentru noi şi să ne dea puterea de a o îndeplini.
12. După ce ne-am înnoit şi deşteptat din punct de vedere spiritual prin parcurgerea acestor paşi, încercăm să transmitem mesajul şi altor persoane dependente şi începem să punem în practică principiile învăţate.

Dependenţa încrucişată

Cristiana Levițchi

Dependenţa încrucişată este un transfer de adicţii, trecerea de la o dependenţă nocivă la alta.Ce se întâmplă atunci când cineva înlocuieşte o substanţă adictivă sau un comportament adictiv cu altul? El sau ea riscă să

dezvolte o nouă dependenţă, să se reîntoarcă la cea veche sau sa rămână cu amândouă.A trăi cu o dependenţă poate fi greu; viaţa cu două sau mai multe poate părea fără ieşire.

Saul Selby, consilier în dependenţe chimice şi autor al unor articole şi broşuri asupra dependenţei, afirmă că "substituirea unei substanţe care modifică dispoziţia cu alta, este forma cea mai comună a dependenţei încrucişate. Alcool în locul heroinei şi marijuana substituind cocaina, sunt numai câteva exemple. Lista poate continua la nesfârşit, dar rezultatul este întotdeauna acelaşi – dezastrul."

Decizia de a trece de la o substanţă chimică la alta a dus la eşec eforturile de recuperare a mii de indivizi. Oamenii plini de speranţă care încearcă să-şi învingă adicţia devin victimele "momelii" dependenţei încrucişate. Nu prevăd pericolul iminent. De ce e rău pentru un alcoolic în recuperare să fumeze un pic de marijuana, sau pentru un dependent de cocaina în recuperare să bea un pahar de vin la cină, sau pentru un fost narcoman să folosească ceva Valium pentru a se calma? Aceste întrebări juste sunt puse de mulţi oameni la începutul recuperării. Ei îşi spun că au mai folosit acestea, şi nu le-a făcut nici un rău. Aceasta gândire poate fi aparent întemeiată, dar în realitate nu este. Este un prim pas amăgitor pe calea de întoarcere la dependenţă. Ce se întâmplă când de fapt un dependent schimbă o substanţă care modifică dispoziţia cu alta? Primul rezultat vizibil este o nouă adicţie, persoana în cauză va deveni dependentă de drogul înlocuitor.Asta poate să nu se întâmple imediat, ci poate dura luni sau chiar ani. Intenţia declarată sau ascunsă este de a folosi un nou drog moderat.Te gândeşti să iei doar puţin, astfel încât să nu ai probleme sau doar pentru scurtă perioadă de timp. Dar un dependent va folosi din ce în ce mai mult. Cum afirma Saul Selby "Problemele lui se agravează şi va ajunge în stadiul în care a pornit. El are acum aceeaşi problemă, doar un stăpân nou. Stăpânul nou poate fi alcoolul în locul heroinei sau cocainei. Dar asta nu contează. Indiferent de numele noului stăpân, realitatea e aceeaşi: persoana devine din nou sclav. Pentru persoana dependentă chimic, înlocuirea unui drog cu altul are sens cât ar fi avut schimbarea camerelor pe Titanic." Dar asta nu e totul. Adicţia nouă nu este singurul pericol rezultat din schimbarea drogurilor. Folosirea unui înlocuitor se termină adesea prin reîntoarcere la drogul iniţial. De ce? Pentru că hotărârea de a se abţine de la vechiul drog slăbeşte atunci când se trece la o unul nou.

Factori importanţi pentru evitarea recăderii

Există o multitudine de factori care pot influenţa pacientul, ducând la recidivă. Pentru a pregăti pacienţii pentru o viaţă fără dependenţă, echipa noastră de doctori specialişti, terapeuţi şi asistente îi învăţa să:

- **Accepte dependenţa ca boala cronică** - ei nu pot controla consumul de alcool sau droguri.
- **Fie deschişi şi oneşti** - ascunderea sentimentelor, găsirea continuă de scuze pentru a justifica consumul de droguri sau alcool împiedică recuperarea.
- **Elimine negarea** - negarea este un sistem mental complex, care se concentrează pe efectele pozitive imediate ale consumului de alcool şi droguri, ignorând efectele negative pe termen lung ale dependenţei.
- Fie vigilenţi în ceea ce priveşte poftele necontrolabile - şi să înveţe cum să le facă faţă şi să le controleze.
- **Depăşească stările de spirit negative** - îi ajutăm pe pacienţi să facă faţă sentimentelor de vină, ruşine, mânie, frustrare, compătimire, anxietate şi depresie – toate reprezentând declanşatori puternici ai recidivei.
- **Redobândească stima de sine** – să se simtă bine în propria piele, în lipsa alcoolului şi a drogurilor.
- **Evite autoizolarea** – pacienţii trebuie să fie conştienţi de importanţa participării la întâlnirile Alcoolici Anonimi/Narcotici Anonimi şi de riscul singurătăţii, ca posibil declanşator al dependenţei.
- **Evite situaţiile riscante** – pacienţii trebuie să fie conştienţi de eventualele situaţii, locuri şi persoane care pot spori ispita de a consuma alcool sau droguri.
- **Recunoască dependenţele multiple** – un declanşator al recidivei este adesea folosirea unui drog „sigur", prescris, care poate reactiva ciclul dependenţei, de exemplu calmante sau somnifere.
- **Facă faţă sevrajului de lungă durată** - pentru unii pacienti, sevrajul la anumite droguri (de exemplu benzodiazepinele) poate reprezenta un proces îndelungat. Uneori, creierul are nevoie de o perioadă de până la un an pentru a reveni la funcţionarea fiziologică normală.

Sinergia simţurilor şi a terapiilor complementare-modalităţi de echilibrare şi vindecare

Clara Toma

Motto:"Cine simte bine se simte bine"-anonim-

Fenomenul de sinergie apare atunci când este conjugată acţiunea a două sau mai multe remedii pentru a produce un efect mai amplu decât efectele fiecăruia luate separat.

În aromoterapie, de pildă, termenul de sinergie descrie fenomenul care se petrece atunci când două sau mai multe uleiuri esenţiale sunt combinate pentru a produce un efect superior celui produs de fiecare ulei în parte.

Aromoterapeuţii folosesc acest fenomen pentru a mări eficacitatea unui parfum sau pentru a crea miresme care sunt benefice atât în plan corporal imediat, cât şi în plan emoţional-afectiv. Cu cât se combină mai multe uleiuri, cu atât se obţin efecte sinergice mai numeroase şi mai complexe.

În general, se recomandă folosirea a doar două sau trei uleiuri când ne creăm propriile parfumuri.

Aromoterapia are un efect sinergic deosebit când este combinată cu alte terapii, dar mai ales cu masajul. În culturile antice (Grecia, Egiptul, Arabia sau China) se foloseau pentru masaj uleiuri aromatice pe bază de extracte de plante pentru a intensifica efectul. Hippocarates, părintele medicinei spunea că cea mai bună modalitate de a-ţi menţine sănătatea este să îţi acorzi timp în fiecare zi pentru o baie aromatică şi un masaj. În medicina tradiţională indiană (ayurveda), masajul cu uleiuri aromatice reprezintă o componentă importantă a unui sistem terapeutic vechi de peste 3000 de ani.

Masajul, ca terapie unitară, este relaxant şi ajută la intensificarea circulaţiei sanguine şi la eliminarea impurităţilor. Însă masajul profund, combinat cu proprietăţile relaxante şi terapeutice ale uleiurilor esenţiale, poate avea o profundă influenţă asupra sănătăţii fizice şi a aspectului exterior, în general. Dacă însă, la metoda combinării masajului cu aromaterapia adăugăm şi meloterapia şi cromoterapia, ne putem imagina fără prea mare efort cât de mult sporeşte beneficiul terapeutic.

La baza eforturilor specialiştilor din domeniul terapiilor alternative stau concluziile evidente ce pornesc de la unele exemple de necontestat:

- multe dintre uleiurile volatile au proprietăţi sinergice, acţionând deopotrivă pe cel puţin două ori pe toate planurile: fizic, mental, emoţional, astral (asupra corpului energetic). Prin intermediul

cercetărilor s-a dovedit că inhalarea unor arome poate avea efect imediat asupra sistemului nervos central, modificând capacitatea de muncă, atenţia, memoria; nivelul foarte scăzut al cortizolului (hormon al stresului) în cazul persoanelor ce utilizează în mod regulat puterea aromelor contribuie la creşterea considerabilă a senzaţiilor de confort şi plăcere.

Înregistrarea olfactivă este de două ori mai rapidă decât a durerii, ceea ce explică de ce inhalarea de arome plăcute poate avea un efect atât de puternic asupra minţii, corpului şi emoţionalului nostru.

Imunoglobulinele A cresc cu 150% după un masaj cu o durată de 30 minute într-o ambianţă aromată cu esenţă de tămâie, faţă de creşterea cu doar 50% după un masaj normal; după difuzarea în aer a unei esenţe cu note citrice, a fost redusă cu 50% medicaţia antidepresivă la un lot semnificativ de pacienţi diagnosticaţi cu depresie.

Aşadar, este evident că efectul de sinergie al stimulării a minim două simţuri în acelaşi timp, iar în cazul ideal a fiecăruia din cele cinci simţuri se răsfrânge în mod fericit atât asupra trupului, cât şi asupra minţii şi sufletului. Acţiunea sinergică a forţelor vindecătoare ale sunetului, ale culorii, ale gustului, ale aromei şi ale atingerii, direcţionată într-o manieră bine gândită, după o metodologie bine pusă la punct, poate conduce la rezultate spectaculoase, fie de sine stătător, fie în corelare cu alte metode de vindecare clasice. Convergenţa simţurilor are rolul de a alinia, de a unifica, de a pune congruenţă între mintea, trupul şi sufletul nostru; fără această armonie omul resimte mereu o stare de disconfort manifestată în nenumărate feluri.

În general, obiectivele care sunt urmărite de sine stătător sau ca adjuvant al multor tratamente clasice sunt:

- obţinerea efectului de relaxare (liniştire, calmare, destresare, purificare)
- obţinerea efectului de echilibrare (armonizare energetică, echilibrare Yin-Yang)
- obţinerea efectului de energizare (încărcarea corpului şi spiritului cu energia benefică preluată de la plante).

Având ca punct de plecare aceste linii directoare, putem construi în mod creativ o serie modalităţi de acţiune sinergică pentru armonizarea minte-trup-suflet, adaptate timpului pe care-l avem la dispoziţie, energiei de care dispunem într-un moment sau altul, personalităţii noastre unice, ori resurselor noastre financiare. Atunci când situaţia ideală - de alăturare a procedeelor ce stimulează toate cele 5 simţuri nu poate fi atinsă, este bine să

utilizăm simultan măcar două din metodele terapeutice de stimulare senzorială, iar dacă nu se poate altfel, să nu renunţam nici la beneficiul unuia sau altuia din procedee, oricât de rar am avea ocazia, căci, ştim bine, e preferabil mai puţin decât deloc şi mai bine mai târziu decât niciodată...

Modul în care combinăm acţiunea stimulantă a tuturor simţurilor este nevoie să fie bine ales, conform obiectivului, scopului urmărit de beneficiar. O combinare aleatorie, hazardată, care ignoră efectele fiecărei culori, arome, sunet, atingeri asupra psihicului, fizicului, emoţionalului nostru, poate avea efecte contrare scopului urmărit.

Din păcate, din ignoranţă ori din lipsa de preocupare pentru aceste aspecte, chiar şi în multe centre specializate în oferirea de servicii de relaxare, nu se are în vedere şi respectă principiul individualizării, a personalizării procedeelor de relaxare printr-o abordare holistică unitară. Reclamele multor centre SPA, Wellness de la noi pun pe lista serviciilor aromaterapia şi meloterapia, însă folosirea aromelor de pildă nu este integrată într-un program bine fundamentat, ca de pildă în centrele din Germania, unde aromaterapia se face în mod profesionist, pe baza unui aromadiagnostic stabilit de specialişti. Clientul centrelor de relaxare sau chiar de vindecare prin terapii alternative de la noi nu are încă privilegiul de a fi tratat într-o manieră individualizată, centrată pe nevoile specifice. Poate că într-un viitor apropiat, clientul îşi va asuma partea lui de responsabilitate în a crea un nou tip de relaţii cu cei care prestează servicii în zona wellness-ului, a relaxării ori a remodelării corporale. În calitate de clienţi-beneficiari putem alege să luăm iniţiativa de a propune personalului care prestează servicii de masaj, reflexoterapie, remodelare etc. să folosească produsele (uleiuri, creme) pe care noi înşine le aducem şi ştim că ni se potrivesc, de a-i sugera care muzică o considerăm noi potrivită pentru scopul vizat de noi, putem să-i cerem permisiunea de a adăuga timpului şi spaţiului rezervat pentru noi un plus de beneficiu prin utilizarea unei aromacandele...

Poate că aceste sugestii par bizare pentru un sistem de servicii care la noi nu admite încă faptul că un tratament profesionist realizat nu este un capriciu, ci este o necesitate pe care va trebui să o conştientizam, mai devreme sau mai târziu, cu toţii.

Am speranţa şi dorinţa că lucrurile se vor schimba în mai bine, cât de curând, prin efortul cumulat al mai multor factori, în beneficiul reciproc al beneficiarilor serviciilor de tip wellness şi prestatorilor acestor servicii.

Cum să facem loc, în tumultul cotidian, unui răgaz în care să avem grijă de noi, răsfăţându-ne prin fiecare simţ?

Putem începe o zi de muncă căutând să ne încărcăm cu energie suficientă, astfel: o baie scurtă, în care punem o combinaţie de uleiuri esenţiale energizante, tonifiante, cum ar fi: busuioc, lămâie, lemongrass, rozmarin.

În timp ce ne alegem hainele (care este recomandabil să fie în culori vii, tonice, nuanţe de roşu, portocaliu, galben) şi ascultăm o muzică în ritmuri reggae, latino, house, disco ori chiar rock, putem să potenţăm efectele energizante ale băii cu 5-10 minute de aromacandela; iar dacă alegem să ne delectăm şi cu un suc natural de citrice, acesta va asigura o zi în care vă veţi simţi în mare formă!

Pentru cine este prea grăbit dimineaţa pentru a-şi oferi micile bucurii pe care le-am enumerat mai sus, poate să aleagă seara, odată întors acasă, să-şi dedice timp pentru unul din programele antistress enumerate în acest capitol.

Aromaterapia, cromoterapia şi meloterapia pot deveni aliaţii fiecăruia din noi chiar şi pe durata zilei de muncă. Pentru persoanele care-şi petrec timpul de lucru la birou, este destul de la îndemână să folosească virtuţile aromaterapiei cu ajutorul unei aromacandele, ale meloterapiei printr-o muzică ce poate fi ascultată, după posibilităţi, la radio, la calculator sau în căşti, iar ale cromoterapiei punându-şi pe un perete un poster ori un tablou în culori care să inducă o stare de stimulare, de vigoare mentală. Pentru cei care ziua de lucru presupune activităţi în aer liber, mers pe jos, etc, un aromamedalion impregnat cu câteva picaturi de ulei esenţial poate înlocui cu succes aromacandela.

Câteva exemple de PROGRAME ANTISTRES bazate pe acţiune sinergică:

Program sinergic pentru relaxare şi eliminarea tensiunilor nervoase

Masajul ori automasajul va pune accent pe mişcări lente, mângâietoare, şi va fi însoţit de aromaterapie prin aromacandela sau prin folosirea în uleiul de masaj a uleiurilor esenţiale calmante – geraniu, levănţică, patchouli, ylang-ylang, melisa.

Amestec pentru eliminarea tensionării nervoase:

- levănţică 2 picături
- geraniu 1 picături
- melisa 3 picături sau:

Amestec relaxant înainte de somn:

- 33 plante 3 picături
- Melisa 3 picături

- Levanţică 4 picături

Înainte de somn, masajul de relaxare poate fi înlocuit sau însoţit de o baie caldă, în care se adaugă esenţele sus menţionate.

Culorile adaptate acestui program sunt alb, verde, albastru, indigo.

Muzica potrivită:

- Claude Debussy - Sonata pentru pian şi harpa,
- Nicolo Paganini - Concert nr. 4 în Re Minor şi orice muzică instrumentală cu acorduri imitând sunetele valurilor.

Se armonizează cu servirea unui suc astringent, de pildă suc de rodii.

Program pentru eliminarea energiei negative şi liniştire interioară

Se recomandă baia pentru eliminarea energiei negative, în care se adaugă:

- eucalipt 3 picături
- lămâie 2 picături
- arbore de ceai 1 picătură

Culorile recomandate: albastru, verde, alb

Muzica sugerată pentru liniştire interioară:

- Ludwig van Beethoven - Concertul imperial nr. 5 (Adagio din sonatapentru violoncel şi orchestra în sol minor)
- Franz Schubert - "Rosamunda"' "Ave Maria

Se poate bea un ceai fierbine, cu multă lămâie şi, eventual, o linguriţă de miere.

Amestec pentru băi, masaj şi inhalaţii reci la epuizare energetică:

- salvie 3 picături
- arbore ceai 2 picături
- eucalipt 2 picături

Program sinergic pentru inducerea stării de bună dispoziţie

Uleiurile utilizate pentru inducerea stării de bună-dispoziţie – mentă, eucalipt, patchouli, rozmarin, geraniu, salvie, melisa, portocal, ylang-ylang.

Amestec matinal pentru ridicarea dispoziţiei:

- salvie 2 picături
- ylang-ylang 1 picături
- lămâie 2 picături
- rozmarin 2 picături

Amestecul folosiţi-l în aromacandela, aromamedalion, masaj, baie, frecţii.

Culori ce se vor asocia acestui program: galben, portocaliu

Muzica: Mozart (Oda Bucuriei), Vivaldi (Anotimpurile) sau orice muzica cu ritm vivace, de pilda ritmul latino

Se asortează perfect cu savoarea unei ceşti de cafea aromată, a unei căni cu ciocolată fierbinte sau, dacă sezonul permite, a unei cupe cu căpşuni proaspete reci, cu sau fără... frişcă deasupra.

Câteva cuvinte despre codependenţă

Clara Toma

motto: Iubeşte-te ! Şi apoi iubeşte...

Nu putem vorbi despre dependenţă fără a vobi despre codependenţă. Aceste concepte sunt strâns legate unul de altul, se interinfluenţează şi se potenţează. Codependenţa este un domeniu la fel de vast precum dependenţa; este imposibil să-l abordezi într-un capitol de carte, fapt pentru care prefer să îl ating doar la nivel informativ şi să dau câteva repere bibliografice pentru cei care doresc să îl cunoască mai mult. Eu însămi recunosc că am început să aflu de relativ puţin timp despre manifestările şi efectele codependenţei, sunt în proces de studiu asupra acestei teme şi îmi propun să o aprofundez suficient de mult încât să pot în curând să scriu, ori măcar să public o carte despre asta.

Codependenţa, aşa cum este definită de literatura de specialitate, este o conduită patologică, ce constă în a te lăsa afectat în mod exacerbat de comportamentele celui de lângă tine, până la punctul de a deveni obsedat de dorinţa de a transforma aceste comportamente şi de a le controla. Singura manieră de a înceta codependenţa, spun autorii menţionaţi, este de a începe să devii independent. Din păcate, a deveni independent nu este un fenomen spontan şi instantaneu decât foarte rar; a deveni independent presupune un proces, adesea foarte îndelungat, de reconstrucţie interioară, de reaşezare a valorilor, credinţelor, de înlocuire a fricilor şi a pattern-urilor distructive şi autodistructive cu comportamente sănătoase şi eficiente.

Partenerul unei persoane dependente sau care suferă de tulburări psihice poate deveni codependent, adică îşi va sacrifica viaţa, propriile nevoi,

făcând încercări disperate de a rezolva problemele partenerului şi problemele relaţiei care derivă din problema partenerului.

O persoană poate fi codependentă nu doar în raport cu partenerul de viaţă, ci cu toată lumea; astfel de persoane sunt cele care încep să aibă grijă de un toxicoman sau un alcoolic din familia lărgită sau din cercul de prieteni, care încep să devină asistent al unei mătuşi cu probleme psihice, sau sprijin "non-stop" pentru un coleg divorţat sau cu mari probleme financiare. Codependenţa este o tendinţă exacerbată de a fi "ideal," "perfect," "de neînlocuit" - soţul ideal, mama perfectă, prietenul de neînlocuit. De ce persoana codependentă crează un climat conflictual şi tensionat în relaţii? Pentru că această persoană determină triunghiul psiho-relaţional "Salvator–Victimă-Persecutor", triunghi binecunoscut ca fiind distructiv, periculos.

O persona codependentă împinge la extreme aplicarea principiului creştin "iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi!"; o astfel de persoană îl iubeşte pe celălalt până la punctul uitării de sine, al abandonului fiinţei proprii.

Una din autoarele cele mai recunoscute care a scris cărţi legate de subiectul codependenţei, este Melody Beattie, fostă persoană dependentă de alcool, ce a ieşit din dependenţă iar acum este un bun psihoterapeut. Cartea sa cea mai renumită este "Codependent no more.," din păcate netradusă (încă) în România. Iată câteva sfaturi oferite de autoare persoanelor care au tendinţe de codependenţă:

- Luaţi distanţă faţă de persoanele care vă cauzează o suferinţă excesivă
- Încetaţi să reacţionaţi în faţa acestor persoane şi actionaţi pentru voi înşivă
- Evitaţi să le mai controlaţi, căci controlul asupra lor face ca voi să fiţi, în ultimă instanţă, controlaţi de problemele lor
- Nu căutaţi sursa Binelui în celălalt, căci ea se află în Dumnezeu şi în voi
- Fiţi cel mai bun prieten al vostru, răsfăţaţi-vă, iubiţi-vă!
- Ieşiăi din triunghiul Salvator-Victimă-Persecutor
- Ocupaţi-vă de voi înşivă şi lăsaţi-le şi celorlalţi responsabilitatea de a se ocupa de ei înşişi

O sursa on-line pe care v-o recomand cu căldură pentru a afla mai multe despre codependenţă şi nu numai, este site-ul www.codependenta.wordpress.com .

Puterea de a alege

Clara Toma

Am scris rândurile de mai jos într-un moment când am ales să fug de o anume suferinţă ce mi se părea atât de intensa încât n-aş fi putut-o duce. Beam, scriam şi încercam să fug de mine şi de ceea ce simţeam, gândeam, trăiam în clipele acelea. A fost o alegere şi cât timp poţi alege eşti liber; te poti opri oricând doreşti ori când este necesar.

"shop-ing-ul este mult mai ieftin decat un psihoterapeut" -citeam candva, o reclama haioasa, undeva, intr-un boutique din Franta.
Incerc sa parafrazez- o sticla de alcool este cel putin pe jumatate mai ieftina decat o sedinta de psihoterapie...
si cel putin de 10 ori mai eficienta- pe termen scurt,desigur....
dar cui ii pasa de "maine" cand peste tot dogmatismul lui"aici şi acum" isi manifesta prezenta şi influenta
sa fim seriosi si realisti- sansa unei vieti intru totul fericite si implinite, lipsite de griji, de stress, de problrme si de obstaole, asta aparitne unui procent infinitezimal din populatia globului (pamantesc- nu detin date statistice pentru intreg universul...)
iar privilegiul de a-ti permite un (psiho) terapeut eficient, pardon eficace-ori si una si alta-apartine unui procent cvasi-nesemnificativ...
ori...o cutie de bere, o sticla de vin ori de cognac e la indemana aproape oricui....
"carpe diem" -ne indeamna, increzator si optimist, un dicton stravechi...
ce connteaza consecintele proiectate intr-un "maine" absatract si negarantat de niciun for de investitii ori de asigurari?
*yooopi...am descoperit in tastatura semnul intrebarii...) da, am acest laptop de multe zile incoace si trebuia sa fac switch intrre limba romana si cea englezeasaca sa pot marca "semnul intrebarii" . Acum "intuitia" l-a gasit instant aneu.... a fost nevoie doar de 200 ml alcool...
oh, da, stiu, va intebati indignati- "asta isi permite sa ne dea noua lectii? "
da,asta isi permite. Eu pot alege. Azi, acum, am ales sa experientez

starea de prezenta-absenta prin internediul alcoolului...
am vrut, vreau, sa ma pun in papucii celui care sufera, sufera al dracului de tare, il doare, il doare dar nu stieori nu poate sa faca nimic sa atenueze durerea pe care o simte draconic, nejustificat, nedrept, dar o simte, in sufletul lui, in mintea lui, in corpul lui...
"bogatul nu crede saracului" spune o vorba a nu stiu cui.... (in BIBLIE, PARCA?????????)
Am condamnat, criticat, renegat prea mult si nejustificat...existenta traita in papucii celuilalt.... Am incercat sa ma "dau mare si tare", in necunostiinta de cauza, desigur, in fata celor ce alegeau alcoolul, drogurile, sau allte forme asisderrea, de a scapa, momentan macar, de efectele unei vieti traite in suferinta...
Am condamnat, judecat, neptutiiinta lor de a se tridica deasupra durerii de netrecut ce le baricada existenta....
Oh, nu, nu, nu, nu este vorba e o pledoarie "pro causa" pentru alegeri precum alcoolul, drogul ori tutunul....
e vorba doar de un experiment, "ales" in cunostiinta de cauza....
Suafar. Nu conteaza de ce.Chiar nu conteaza. Tot ce simt e o durere fara de margini, fara de sens, fara de rost... o Durere ce ma cuprinde acut sau cronic...ce imi cuprinde secundel,e, miintea, sufletul, trupul,viata.... cu o forta si o repeziciune ce nu lasa timp si spatiiua prem multor ori prea -bunelor alegeri...(va jur, am baut si reiau acelasi text de cateva ori,spre a-l face inteligibil). Dau "save" din cand in cand,sa fiiu siguraca nu pierd informatie...
ok. imi vine sa vomit, nu cred capot merge in lineie dreapta si nu stiu daca pot conduce o masina, daramie propria viata....
si totusi scriu... "in vino veritas. "
de acord, trisez un pic, beau cognac si nu vin.... cognac de alcool 40% .
citeam undeva, intr=o carte, despre "efectul umbrei" parca, publicata sigur la editura adevar divin, ca pana si dependentele celemai....tenebroase, isi au sursa in cautarea....partii divine din noi. Deepack chopra spune asta- dacnu ma insel...verificati Voi, cie cu mintea limpede...
da, azi a, aum, aici, m-a pus in papucii celui ce nu prea arede ales.... sufeinta e mare. Programul terapeutilor ste de L-V intre orele si

orele... Nicidecum non-stop, precum magazinul de vis a vis de casa...
Te doare, al dracului de tare, atat de tare incat stii, matematic de sigur, ca daca nu estompezi cunva durerea, ea va pune stapanire pe tiine si ti-e frica, da, iti e frica ca te va rapune pana maine, ri pana luni,cand cabinetul psihoterapeutului tau, va fi deschis, pentru tine.... ce faci intre timp?
Te duci la culcare linistit? ...ma faci sa rad....
da, iti aprinzi o tigara (dacaiti dai dreptul*, mergi la non-stop sa iti iei in alcool tare, sau....te certi, sa repui lumea in firescul ei..... ha,ha, ha.....
alegi, din frica ori din grija pentru tine ori pentru celalalt, calea ceamai simpla....instictiv.....
....aici si acum....hic et nunc....
picioarele se incalzes.c..mintea se relaxeaza... sufletul nu mai simte.....problemele par ca se estompeaza, pana la disparitie.... poti zambi. Culorile existentei se schimba ca prin farmec...
poate sa apara o greata...fizicul se revolta. El se lasa dus greu de nas.... ok. Vomiti. Sau nu. Mai faci una-alta... apoi te apuca somnul. ... un pat te ateapta oricum,undeva.... saundaca nu te asteapta, il gasesti, il improvezi.... "somnul dintre azi si maine..." te vei trezi. Mahmur,cu dureri de cap,cu gust de nicotina in nari si/sau cu gust de alcool pe limba... incepe o noua zi... e o victore. TU ESTI. Inca. In pofida... Totusi... da, e si asta o victorie....
Dar esti sigur/sigura ca asta vrei? O victorie marunta in detrimentul unei paci perpetue, fecunde, creatore si datatatoare de bucurie, de implinire, de fericire ? Hic et nunc.... un provizorat facil si pernicios, fragil si fara subsatanta, in detrimentul unui sens negarantat de nimeni si de nimic, dar un sens care te contureaza, te potenteaza, te implineste, te face sa te simti valoros, puternic, creator si acordat cu menirea ta, cu ceea ce ESTI cu adevarat ?...

...Putem alege ...

Poveste despre o Călătorie

Clara Toma

Pe drumul către Ţara Comorilor se vedeau mergând, într-o bună zi, trei călători. Unul dintre ei se numea Neîncrezătorul, al doilea se numea Săritorul iar al treilea se numea Singuraticul. Nu ştiu de ce îi chema aşa; tot ce ştiu este că fiecare din ei părea foarte diferit de ceilalţi, atât de diferiţi păreau încât era greu de înţeles ce căutau ei în una şi aceeaşi direcţie. Pentru că erau diferiţi, se contraziceau într-una şi-şi făceau călătoria şi mai grea şi mai obositoare decât era, căci Ţara Comorilor era o ţară îndepărtată, îndepărtată şi la care nu ajungi cu una cu două. Neîncrezătorul se plângea într-una; nu era copil, dar se purta precum un copil nemulţumit şi veşnic supărat. Se atârna de braţul Săritorului şi deşi se sprijinea de el, îi reproşa mereu că nu e îndeajuns de rapid şi de eficient. Ba, mai mult, când se întâmpl să fie vreo groapă, vreun obstacol, vreo primejdie, deşi Săritorul reuşea, prin eforturi imense, să treacă cu bine şi să-l ajute şi pe Neîncrezător, acesta era nerecunoscător şi bombănea într-una că lucrurile putea fi făcute şi mai bine. Săritorul, nu ştiu ce-i datora Neîncrezătorului, nu ştiu nici de ce mergeau împreună, lipiţi parcă unul de altul ca de-o vrajă urâtă, cert este că el era mereu binevoitor şi generos, gata în orice clipă să facă ceva pentru celălalt. Nu ştiu de unde avea energie şi răbdare, dar avea, deşi ochii îi erau obosiţi, trupul slăbit, vocea adesea aproape stinsă. Nu ştiu când mânca, nici când se odihnea. Săritorul era mereu prezent la datorie, precum o umbra fidelă a Neîncrezătorului. Singuraticul... ei bine, Singuraticul îşi vedea de treaba lui, înainta spre Ţara Comorilor, în ritmul lui, de-abia scotea câte o vorbă cu ceilalţi doi călători. Când fu întrebat de aceştia dacă nu ar vrea să vină mai aproape, să formeze un mic grup toţi trei, să vorbească sau să se împrietenească ori chiar să se ajute cu vreun sfat, ceva, Singuraticul răspunse că el nu are de ce să li se alăture. Că el ştie ce face, că are toate resursele să ajunga la capătul călătoriei cu succes, că, pur şi simplu, nu are nevoie de nimeni şi de nimic... Ceilalţi doi râdeau de el şi-i spuneau că-i arogant şi rece şi nepăsător şi egoist şi câte şi mai câte altele, de nu vrea nimeni să le audă. Singuraticul le replica pe un ton tăios că e mai bine aşa, ca el, decât ca cei doi, care iată, nu puteau decât unul cu altul, ceea ce era jalnic, demn de milă şi de râsul lumii....

Într-o seara, când înaintau ei agale, în faţa lor apăru un Munte. Un Munte înalt, înalt până privirea abia putea ajunge. Şi lat, lat cât ar fi trebuit să-l ocolească într-un timp prea îndelungat pentru ca ajungerea la destinaţie

să mai aibă vreun sens. Un Munte de netrecut. Un munte în faţa căruia Neîncrezătorul începu să plângă şi să se agaţe şi mai tare de Săritor, un munte în faţa căruia Săritorul se simţi dintr-o dată obosit şi neputincios, incapabil să treacă el însuşi dincolo, darămite să-l mai ajute şi pe Neîncrezător. Iar Singuraticul, el spunea într-una: "nu ştiu chiar cum mă voi descurca, dar o să o fac! O să o fac şi nu am nevoie de nimeni! O să vedeţi!". Iar vocea lui, deşi puternică, era însoţită de un tremur interior, pe care nimeni părea să nu-l vadă... De frică, de îngrijorare, de oboseală, se certau, îşi aruncau unul altuia cuvinte urâte, se acuzau şi îşi făceau clipele din faţa Muntelui şi mai grele decât erau...

Veni noaptea, şi, obosiţi fiind, adormiră; înainte de a adormi, Singuraticul spera să găsească a doua zi o idee de a trece Muntele, Săritorul îşi dorea un miracol, ca, de pildă, să se trezească şi să vadă că Muntele dispăruse ca prin farmec, iar Neîncrezătorul se ruga ca ceva sau cineva să facă ceva pentru ei, pentru a-i ajuta să treacă dincolo de Munte.

Şi începură, în somn, să viseze... în vis le apăru, fiecăruia dintre cei trei, un duh, care le spuse: "Eu sunt Duhul Muntelui. Ştiu că vrei să ajungi în Ţara Comorilor, dar pentru asta, este nevoie să treci de Munte. Şi este o singură cale pentru asta: să alegi, mâine dimineaţă, să faci ceva care nu ai mai făcut până acum, ceva important pentru tine şi care va fi modalitatea prin care vei putea ajunge acolo unde îţi doreşti. Ai încredere că ceea ce vei alege să schimbi va fi ceea ce trebuie şi după ce vei alege acel ceva, povesteşte-le şi celorlalţi doi împreună cu care călătoreşti; e foarte important acest lucru, să împărtăşeşti cu ceilalţi..." Iar după ce rosti aceste cuvinte, Duhul Muntelui dispăru din visul fiecăruia, aşa cum apăruse.

Cei trei se treziră a doua zi odihniţi, dar şi foarte uimiti, amintindu-şi visul. Muntele era acolo încă, dar fiecare din ei aveau acum ceva în plus faţă de cât aveau înaintea noptii: un vis care ar fi putut fi ieşirea din impas. Cum fiecare din ei ştia că nu are de ales decât fie să se întoarcă de unde plecase, fie să încerce să pună în aplicare sfatul Duhului, începură să se gândească ce ar fi putut face altfel...

Săritorul, după ce reflectă câteva minute, îşi manifestă dorinţa să vorbească primul, văzând că ceilalţi doi erau cumva... indecişi. Scoase un oftat îndelung şi spuse: "eu vreau neapărat să ajung în Ţara Comorilor. Astă noapte m-am odihnit şi simt că acum am resurse să încep să urc muntele ori să-l înconjur, până când voi trece de el şi voi avea în faţă calea spre Ţara unde vreau să ajung. Resursele pe care le am acum însă, nu cred că îmi vor fi de ajuns să te pot trage după mine şi pe tine, Neîncrezătorule. Ştiu că atunci

când am plecat în călătorie ţi-am promis că te voi sprijini cu orice preţ, până la capătul drumului. Dar dacă eu nu îmi drămuiesc energia, nu vom ajunge niciunul din noi în Ţara Comorilor. Aşa, plecând doar eu, când ajung acolo, voi cere ajutoare, voi găsi alte soluţii, voi putea apoi să te ajut şi pe tine, mai mult şi mai bine decât aş putea-o face acum." Cu lacrimi în ochi, îl îmbrăţişă pe Neîncrezător şi apoi, zâmbind, începu să-şi pregătească bagajul pentru a-şi continua călătoria. Singuraticul, pentru prima oara de când călătoreau pe acelaşi drum, privind cu compasiune pe Neîncrezător care parea tare dezamagit şi trist după ce auzise decizia neaşteptată a Săritorului, rosti:"Adevărul este că nu prea ştiu cum să trec Muntele. Nu am găsit vreo soluţie concretă până acum. Dar voi continua drumul, şi pentru că eu simt că am multe resurse încât să mai pot sprijini pe cineva, mă ofer să îţi fiu suport, Neîncrezătorule, în această călătorie. Vom merge alături, iar tu, când ai cu adevărat nevoie, dar numai când ai cu adevărat nevoie, vei apela la mine să te trag în sus pe munte, să te ajut, să îţi car bagajele, să veghez la pericole când tu vrei să dormi. Dar în restul timpului, când vor fi lucruri pe care le vei putea face singur, le vei face singur, aşa încât eu să îmi pot gestiona resursele şi să ne ajute pe amândoi până la capătul drumului. Şi încă ceva: pentru că eu realizez că nu ştiu cum am putea trece muntele, am să îţi cer, în schimb, să mă ajuţi, cumva, să găsesc o idee potrivită, vom coopera. Eşti de acord?". Neîncrezătorul, auzind că cineva îi cere ajutorul şi că are încredere în el, îşi aminti dintr-o dată de câteva momente din viaţa lui când el însuşi era sprijin pentru alţii şi îşi aminti cât de bine se simţea. Pe chipul lui răsări un zâmbet larg, iar corpul parcă a căpătat tonus. Plin de viaţă, răspunse:"Da, Singuraticule, te voi ajuta să găseşti cea mai rapidă şi cea mai simplă cale de a trece Muntele; şi mai mult decât atât, când vei simţi că vrei să dormi ori să te odihneşti, voi veghea eu, voi căra eu bagajele tale; mi-am amintit că pot multe; nu ştiu când le-am uitat, dar mă bucur că mi-am amintit cât sunt de descurcăreţ". Şi, întorcându-se către Saritor, care tocmai îşi pusese rucsacul în spate, decis să pornească pe drum, îi spuse:"Săritorule, îţi mulţumesc pentru tot ce ai făcut până acum pentru mine; nu mi-am dat seama în nicio clipă că erai obosit, trăgându-mă după tine, făcând atâtea pentru mine; păreai atât de puternic şi de bucuros să mă ajuţi încât..." Dar Singuraticul îl întrerupse şi, privind şi el către Săritor, îi zise: "Hei, aşteaptă-ne şi pe noi. Nu are rost să pleci singur. Călătoria noastră va fi mai plăcută şi mai utilă dacă o facem împreună. Timpul trece mai repede, obstacolele sunt mai uşor de trecut şi, în plus, putem învăţa atâtea unii de la alţii. Ce zici?" Nici nu termină bine de zis, că se treziră toţi trei îmbrăţişaţi strâns, şi,

într-un glas, rostiră, plini de optimism: "Hai să trecem de Muntele ăsta!!!" Dar când îşi ridicară privirea, îşi dădură seama, cu uimire, că muntele dispăruse ca prin farmec.

"A fost doar un miraj..." spuseră, liniştiţi.

Ţara Comorilor este, iată, atât de aproape de noi...

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

[i] Bowlby şi Ainsworth au făcut un experient cu copiii mici şi mamele lor şi au conchis că există există mai multe tipuri de ataşament: ataşamentul sigur, ataşament nesigur (anxios-evitant, anxios-rezistent, ambivalent, dezorganizat). După Bowlby şi Mary Ainsworth există mai multe tipuri de ataşament, cel mai benefic pentru copil fiind ataşamentul sigur. Persoana care a oferit ataşament sigur a fost în cea mai pare parte: prezenta, implicată, accesibilă, afectuoasa emoţional şi fizic, disponibilă pentru copil. Copiii care au avut un ataşament sigur sunt mai fericiţi şi împliniţi în viaţă (pe toate planurile vieţii) decât cei cu ataşament nesigur, ştiind să treacă prin evenimentele vieţii mai echilibrat şi adecvat decât ceilalţi care au ataşament nesigur. Când copilul primeşte îngrijire, iubire, siguranţă, va fi capabil să devină un adult autonom. Adultul care a avut un ataşament sigur va fi independent, adaptabil, capabil de interdependenţă, va stabili uşor relaţii, se va simţi conectat, nu va avea frică de părăsire sau de intimitate, va trăi sentimente de fericire mai des decât persoanele cu ataşament nesigur, va avea o viaţă profesională şi de cuplu satisfăcătoare, având capacitatea de a se menţine într-un cuplu, de a-l accepta pe partener aşa cum este, va şti când să se lase îngrijit şi când să îngrijească, va cere direct ce vrea şi va da îngrijiri dacă i se cer. Persoana cu stil de ataşament sigur va avea graniţe flexibile cu ceilalţi, putând să se diferenţieze şi să se şi contopească cu altul, când e cazul.

Copiii cu ataşament nesigur se împart în trei categorii: anxios-evitant, anxios-rezistent şi ambivalent. Ataşamentele nesigure dau în viaţa de adult dizabilităţi afective-sociale, lipsa de succes şi încredere în sine, incapacitate de a îşi reveni din situaţii traumatice cu echilibru şi uşurinţă. Ataşamentul nesigur poate fi cauzat de schimbări de domiciliu dese, separare de părinţi după naştere (copilul este ţinut la incubator o perioadă lungă fără contactul cu mama), încadrarea în muncă a mamei prea devreme, deces al unui părinte, boală, accident, divorţ), mamă adolescentă, abuz (fizic, sexual, emoţional), izolare, singurătate, neglijare, lipsă de hrană, neîngrijire medicală, depresia postpartum a mamei, mamă adictivă, părinţi cu probleme psihologice şi psihiatrice, familie extinsă cu probleme psihiatrice.

Adultul cu un ataşament nesigur va simţi insecuritate, mai ales în momentele stresante de viaţă, va părea ori prea disponibil, ori inabordabil, insensibil la problemele partenerului de viaţă sau ale altora, posibil va avea mai multe probleme de sănătate psiho-fizică (decât adultul cu ataşament sigur), va fi ori prea intruziv ori prea distant în relaţii, acţionând în extreme, fără limite în relaţionare sau prea rigid şi inflexibil.

Copilul cu ataşament anxios-evitant învaţă să fie cuminte, să nu ceară, să-şi fie autosuficient, să nu deranjeze. Mamele copiilor anxioşi sunt de multe ori distanţe, reci din punct de vedere fizic şi emoţional. Ca adult va avea un comportament singuratic, ostil, temându-se să nu fie respins de ceilalţi, manifestându-se evitant şi fără flexibilitate. Pretinde a nu fi interesat de o relaţie, decât să fie rănit. Are aşteptări negative faţă de relaţie şi crede inconştient că va eşua din nou ca în copilărie. "Dacă nu mi se dă, de ce să mai cer?" pare a spune un astfel de adult. Aşadar, decât să se "ardă" din nou, nu se implică. Adultul cu stil independent nu se va simţi bine dacă cineva îi propune o relaţie foarte apropiată şi nu va accepta foarte uşor să depindă de cineva. Va avea teamă de intimitate, pentru că nu a cunoscut intimitatea. Persoana care îi este parteneră îi poate reproşa neimplicarea, răceala în relaţie. Evitantul nu îşi arată nevoile deoarece crede că partenerul o să îl părăsească dacă se arată aşa cum este. Adultul cu ataşament evitant va avea adeseori succes social şi profesional, putând deveni dependent de muncă. Posibil popoarele nordice au stil de ataşament

preponderent evitant.

Un copil cu ataşament anxios-rezistent, va avea ca adult un comportament manipulativ, agresiv. Adultul va interacţiona cu alţii în mod imprevizibil, frustrat, furios, fiind când suspicios, gelos, când prea încrezător. Poate deveni abuziv în relaţiile de cuplu, intime, transmiţând şi propriului copil un sistem de ataşament nesigur anxios.

Un copil cu ataşament ambivalent-insistent va avea un comportament adeziv faţă de persoană, de ataşament, angoasat, temător, anxios, suportând cu greu despărţirea. Va căuta şi va respinge contactul în acelaşi timp. Părinţii unui astfel de copil sunt adesea indisponibili. Adultul cu un asemenea ataşament va avea relaţii de cuplu agresive, distructive, însă îi va fi teamă de separare. Tipul de adult adeziv într-o relaţie, va considera mereu că ceilalţi au reţineri în ceea ce-l priveşte şi că nu doresc să se apropie de el, va avea teamă de separare, va dori să fie în simbioză cu altul, va fi foarte intruziv, nu va lăsa spaţiu celuilalt, astfel încât celălalt până la urmă se va sătura de această lipsă de spaţiu şi îl va părăsi. În acest fel, adultul dependent îşi va întări credinţa disfuncţională "nimeni nu mă vrea şi nu mă iubeşte". Vorba românească "du-te încolo vino încoace lasă-mă şi nu-mi da pace" cred că ilustrează foarte clar ataşamentul ambivalent. În repetate rânduri, va fi lipsit de concentrare în relaţiile socio-profesionale. Posibil popoarele latine şi arabe au stil de ataşament ambivalent.

Pe când persoana cu stil de ataşament evitant pune graniţe rigide în comunicarea cu celălalt, persoana cu stil de ataşament ambivalent nu are graniţe, se contopeşte cu celălalt, nu percepe diferenţele şi individualitatea celuilalt.

După unii autori mai există un tip de ataşament nesecurizant, ataşamentul dezorganizat. Un copilul cu ataşament dezorganizat-dezorientat va avea un comportament bizar, haotic, nediferenţiind persoanele apropiate de cele străine. Aceşti copii au în biografia lor de viaţă părinţi absenţi fizic, ori duri, intruzivi, sau total neimplicaţi, ignoranţi la nevoile copilului, nedisponibili (adictivi, sau cu boli fizice, psihice). Copiii instituţionalizaţi pot avea un stil de ataşament dezorganizat, însă şi copiii care au fost mutaţi des de la părinţi la bunici, de la bunici la bone, copiii cu părinţi plecaţi în străinătate. Astfel ei nu s-au putut ataşa de nici un adult semnificativ. La aceşti copii exista un risc mare de psihopatologie. Adultul cu acest tip de ataşament, îşi va expune copilul la abuz, transmiţându-i acelaşi stil de ataşament, nefiind pregătit de fapt pentru a oferi protecţie şi educaţie sănătoasă copilului său.
Dacă ne gândim la faptul că pe timpul lui Ceauşescu, mamele se întorceau la serviciu după 3 luni atunci ne dăm seama că majoritatea dintre noi avem ataşamente nesigure. Lucrurile nu s-au schimbat prea mult astăzi, când femeile chiar dacă ar putea sta acasă cu copilul doi ani revin la servici înainte de împlinirea a 18 luni ale copilului, copilul fiind lăsat deseori cu o bonă. Practic, copilul poate dezvolta un ataşament mai sigur cu bonă decât cu părinţii. Rupturile, plecările persoanelor de ataşament şi/sau mutările dintr-un loc în altul fragilizează ataşamentele. Vestea bună este ca pe parcursul vietii putem să ne dezvoltăm un ataşament sigur cu diverse persoane.

" Persoanele care au inteligenţă emoţională foarte dezvoltată posedă empatie, îşi constientizează, analizează şi controlează emoţiile, îşi folosesc emoţiile adecvat în situatii, au flexibilitate în ginduri si acţiuni, au simtul introspecţiei, simt social, privesc viaţa în nuante (nu în alb si negru), au comportament asertiv, au toleranţă la frustrare şi stress înaltă, au capacitate de a amâna o acţiune, au comportament adaptabil, se bucură de viaţă şi se simt implinite, au stimă de sine echilibrată.

[iii] Părinţii supraprotectivi ucid cu tandreţe iniţiativele copiilor lor şi le subminează încrederea în sine (nota autoarei).

[iv] Egle şi al. (1996, în Gottfried Fischer şi Peter Riedesser – Tratat de psihotraumatologie, pag 133) după o investigaţie empirică a găsit mai mulţi factori situaţionali potenţial traumatici (factori de risc): relaţii de ataşament nesigure, mamă care revine la servici foarte devreme după naşterea copilului (înainte de a împlini copilul un an), familie numeroasă în spaţiu mic de locuit, statut economico-social precar al familiei, carenţe sociale-economice-intelective-profesionale ale familiei, criminalitate a unui părinte şi familie dizarmonioasă, probleme psihiatrice a unui părinte sau a ambilor, comportament de ataşament nesigur după un an până la un an jumătate, diferenţa de vârstă de mai puţin de 18 luni faţă de următorul frate sau soră, familie monoparentală – mamă singură, comportament autoritar al tatălui, decesul sau dispariţia mamei, copil "din flori". Ulich concluzionează că băieţii sunt mai vulnerabili decât fetele la aceşti factori de risc iv[i].

Posibil astăzi, mai ales în mediul urban, naşterea în afara căsătoriei nu mai este aşa de neacceptată social, cum era considerată în trecut învăluită în ruşine şi secretizata.

Ulich (88) considera că băieţii sunt mai vulnerabili decât fetele.

Ca şi factori protectori în privinţa traumelor tot Egle şi al (1996, 19 în Gottfried Fischer şi Peter Riedesser – Tratat de psihotraumatologie, pag 131-132) numără printre factori protectori biografici următorii: inteligenta, relaţii bune cu persoanele de ataşament şi mediu social sigur (cu persoane pe care se poate baza), parteneriate durabile. Factorii „corectori", cei care ajuta la integrarea traumei şi depăşirea ei sunt relaţiile sociale (grupul de suport) şi psihoterapia.

[v] Axa IV din DSM IV (pag 24-25 "este destinată raportării problemelor psihosociale şi de mediu care pot afecta diagnosticul, tratamentul şi prognosticul tulburărilor mentale. Problema psihosocială sau de mediu poate fi un eveniment de viaţă negativ, un stres familial sau interpersonal, o dificultate sau deficienţă ambientală, o inadecvare a suportului social sau a resurselor personale ori alte probleme în legătură cu contextul în care au apărut dificultăţile persoanei. Pe lângă faptul de a juca un rol în iniţierea sau exacerbarea unei tulburări mentale, problemele psihosociale pot apare şi ca o consecinţă a psihopatologiei persoanei sau pot constitui probleme care trebuie să fie luate în consideraţie în planul global de tratament. Problemele sunt grupate împreună în următoarele categorii:

Probleme cu grupul de suport primar — de ex., moartea unui membru al familiei; probleme de sănătate în familie; destrămarea familiei prin separare, divorţ sau înstrăinare; plecarea de acasă; recăsătorirea unui părinte; abuzul sexual sau fizic; hiperprotecţia parentală; neglijarea copilului; disciplină inadecvată; discordie între fraţii; naşterea unui frate

Probleme în legătură cu mediul social — de ex., moartea sau pierderea unui amic; suport social inadecvat; a trăi singur; dificultăţi de aculturaţie; discriminare; adaptarea la tranziţia la altă etapă de viaţă (cum ar fi pensionarea)

Probleme educaţionale — de ex., analfabetism, probleme şcolare, neînţelegere cu profesorii sau cu colegii; mediu şcolar inadecvat

Probleme profesionale — de ex., şomaj, ameninţarea cu pierderea serviciului, orar de lucru stresant, condiţii de lucru dificile, insatisfacţie profesională, schimbarea profesiei, neînţelegere cu patronul său cu colegii de serviciu

Probleme cu locuinţa — de ex.: lipsa locuinţei, locuinţă necorespunzătoare, vecinătate periculoasă, neînţelegeri cu vecinii sau cu proprietarul

Probleme economice — de ex., paupertate extremă, finanţe insuficiente, ajutor social insuficient

Probleme cu acces ai ia serviciile de asistenţă medicală — de ex., servicii de asistenţă medicală inadecvate, transport inaccesibil la unităţile de asistenţă medicală, asigurare de sănătate inadecvată

Probleme în legătura cu interacţiunea cu sistemul legal/penal — de ex. Arest, închisoare, litigiu, victimă a unui infracţiuni

Alte probleme psihosociale şi de mediu — de ex. Expunerea la un dezastru, război, alte ostilităţi, neînţelegere cu tutorii care nu fac parte din familie, cum ar fi un avocat, asistent social sau medic, inaccesibilitate la agenţiile de servicii sociale."

Există şi stresori pozitivi (venirea pe lume a unui copil, concediile, câştigul la loto, înaintarea în funcţie) care pot duce la dificultăţi de adaptare. Nu numai evenimentele negative creează disfuncţii.

[vi] (vezi pag 53 Prophet Elizabeth Clare, Spadaro Patricia R - Cei şapte centri Energetici - O abordare holistică a vitalităţii fizice, emoţionale şi spirituale - editura Meteor Press, Bucureşti, 2008).

[vii] "Scenariul de viaţă" (concept din Analiza Tranzacţională al cărei părinte este E Berne) este o poveste (plan) de viaţă pe care o brodăm tot fără să fim conştienţi de ea, în copilăria mică până la şapte ani, apoi se rafinează în adolescenţă. Intriga poveştii este alcătuită înainte de a ne apare limbajul. La maturitate, trăim conform scenariului de viaţă, organizându-ne astfel încât evenimentele vieţii să corespundă scenariului prestabilit, care este direcţionat spre scop, spre rezultatul final. Realitatea este redefinită subiectiv, pentru a confirma scenariul de viaţă. Un copil poate lua o decizie de script-scenariu de pe urma unui eveniment unic de viaţă traumatizant (despărţirea de mama poate să îl facă pe un copil să spună „nu voi mai avea încredere în nimeni" astfel va lua decizia să nu fie apropiat de oameni). Demontarea convingerilor, deciziilor disfuncţionale din scenariul de viaţă se lucrează în psihoterapie. După rezolvarea deciziilor "grele" din scenariu, persoană are o altă viziune de viaţă, ia decizii benefice pentru ea însăşi, hu mai pica în aceleaşi capcane. Asta nu înseamnă că nu va mai avea niciodată mici dificultăţi, care oricum fac parte din viaţă, ci le va "trata" ca pe nişte provocări. (vezi mai multe pag 15-16 Stewart, Ian; Joines, Vann - AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacţională, Editura Mirton, Timişoara, 2004)

[viii] preluat din Norme - Competenţele profesionale ale psihologilor cu drept de liberă practică, conform colegiului Psihologilor (www.copsi.ro)

[ix] Psihodrama este un tip de psihoterapie, în care grupul are rol principal în punerea în scenă a situaţiilor de viaţă dificile ale persoanei care îşi doreşte schimbarea. (nota autoarei)

[x] Termenul de psihotic conform DSM IV (pag 247) desemnează "o pierdere a limitelor eului, deteriorare flagrantă a simţului critic."Psihoza implica idei delirante, halucinaţii neconştientizate ca fiind patologice, comportament dezorganizat."

[xi] Tulburarea de personalitate - conform DSM IV (pag 565) "Este un pattern durabil de experienţa şi comportament care deviază considerabil de la expectaţiile culturii individului, este pervaziv s inflexibil, are debutul în adolescenţă sau precoce în perioada adultă, este stabil în cursul timpului şi duce la detresa sau deteriorare."

[xii] Exemplu de pierderi: pierderea copilăriei (copilul parentalizat), pierderea ideii de familie ideală, pierderea unei sarcini (avort voit sau spontan), pierderea fiinţelor dragi (oameni, animale), pierderea unui organ (după o operaţie), pierderi psihologice după pierderea unui copil (pierderea visele cu şi despre acel copil), pierderea stimei de sine, pierderea averii, pământurilor, pierderea credinţei (în sine, alţii, viaţă), pierderea viselor, pierderea sănătăţii, pierderea credinţei în ceva, cineva, pierderea unor iluzii, pierderea tinereţii şi frumuseţii, pierderea statutului profesional, social, pierderi fizice şi psihologice când persoana trăieşte maltratări, violenţe fizice şi psihologice, pierderea idealului de căsătorie (când există un divorţ), casă, partener/parteneră, copil; pierderea ideii de cuplu, familie, parteneriat (în caz de despărţire, separare, divorţ, deces); pierderea viselor, aşteptărilor; pierderea unei jucării pentru un copil; pierderea imaginii despre corporalitate (când naştem, îmbătrânim); pierderea viselor, speranţelor de viaţă în cuplu, pierderea statutului social, financiar, a ideii de cămin, de familie, pierderea suportului afectiv după decesul partenerului său despărţirea de partener, pierderea prietenilor, prin plecarea în alt loc. Pentru cei care au dificultăţi în a trăi toate fazele pierderii, doliului sau să restituie unui membru al familiei vreo violenţa fizică/emoţională, recomand de aplicat scrisorile de la pagina 146-194, Leviţchi, Cristiana Alexandra, Leviţchi, Cristiana, Alexandra, Toma Clara, Vorbe fără glas. Cum să facem faţă pierderilor, separărilor şi violentelor din viaţa noastră, editura Ascendent, 2009. În unele cazuri însă este nevoie şi de un demers psihoterapeutic. Nota autoarei.

BCU IASI CENTRAL

Despre autoare:

Cristiana Alexandra Levițchi

Absolventă a Facultăţii de Sociologie, Psihologie şi Pedagogie, Specializarea Psihologie, Universitatea Bucureşti. Formare în psihoterapie experienţială a unificarii, psihoterapie adleriană, NLP (programare neurolingvistică), constelaţii familiale, coaching, în formare în analiză tranzacţională, formare în constelatii sistemice/familiale, formare în brainspotting nivel 1, workshop-uri de formare continuă (gestaltterapie, somatoanaliză, sexologie), psihoterapie sistemica (cuplu, copil, familie), specializare în comunicare şi managementul resurselor umane.
Lucrează în cadrul spitalului dr. "V. Gomoiu" şi în particular, ca psihoterapeut, psiholog clinician, coach, facilitator constelatii. Oferă servicii de dezvoltare personală individuală şi de grup, consultanţă, psihoterapie (adulţi, cupluri, familie), parenting, coaching, constelaţii sistemice/familiale. A colaborat ca redactor la revista Psihologia Azi Magazin.

Autoare a cărţilor:

- "Şi Dumnezeu poartă negru uneori - Incursiuni în partea ascunsă din noi" Editura Ascendent 2006,
- "Istorii la o cafea cu ciocolată - Cazuri terapeutice istorisite inedit", colecţia Ascendent psihologic, Editura Ascendent 2007,
- "Istorii la umbra unor castele vechi - Cazuri terapeutice istorisite inedit" colecţia "Ascendent psihologic", Editura Ascendent, 2007,
- Istorii cu parfum de leandri. Cazuri terapeutice istorisite inedit" colecţia "Ascendent psihologic" Editura Ascendent 2008
- Vorbe fără glas. Cum să facem faţă pierderilor, separărilor şi violenţelor din viaţa noastră, în colaborare cu Toma Clara, editura Ascendent, 2009
- Joc de cărti în Doi pentru Amândoi (dezvoltare personală pentru cuplu) şi Mic ghid de reenergizare a relaţiei de cuplu în colaborare cu Toma Clara, editura Ascendent, 2010
- Despre iluzii, mituri, amăgiri, în colaborare cu Toma Clara, editura Ascendent, 2011

Are publicate diverse articole în diverse reviste şi ziare şi a fost invitată la diferite emisiuni Tv.

Site: www.sensart.ro

Blog: cristianaalexandraLevițchi. wordpress.com

- licenţă în comunicare, specializarea comunicare nonverbală;
- formare în metoda de comunicare relaţională ESPERE, creată de Jacques Salome; în curs de acreditare de către Centrul ADRES-Paris.
- autoare; cateva din cartile publicate: "Comunicarea nonverbală şi adevărul de dincolo de cuvinte" Ed. Ascendent, 2005; "Armonia trup, minte, suflet prin sinergia celor 5 simţuri " Ed. Ascendent 2010; "Fericirea se poate!" Editura Ascendent, 2010
- coautor al cărţilor: "Vorbe fără glas - cum facem faţă pierderilor, separărilor şi violenţelor din viaţa noastră" Ed. Ascendent, 2009", Despre iluzii, mituri, amagiri" Ed.Ascendent, 2010, "Joc în doi pentru Amandoi, ghid de reenergizare şi echilibrare a relaţiei de cuplu" Ed. Ascendent, 2010", Este bine pentru tine prin terapii alternative şi metode de autcunoaştere şi dezvoltare personala" Ed Ascendent 2010
- autoare a numeroase articole de comunicare, autocunoaştere şi dezvoltare personală publicate în reviste şi site-uri de specialitate;
- moderator şi organizator de grupuri de dezvoltare personală;
- trainer, consilier în comunicare relaţională, dezvoltare personală;
- absolvent cursuri de: Programare Neuro-Lingvistică, Analiză Tranzacţională, Gestalt-terapie, Ascultă-ţi corpul (metoda creată de Lise Bourbeau);
- în curs de formare în hipnoza şi terapie ericksoniana, la Asociatia Romana de Hipnoza Clinica, Retaxare şi Terapie Ericksoniana
- practicant Gendai Reiki ho gradul II (Okuden), Linia de iniţiere: Mikao Usui - Kan'ichi Taketomi - Kimiko Koyama - Hiroshi Doi - Călin Petru Cotrău - Bogdan Leviţchi- Clara Toma
- blog : www.exprimari.wordpress.com

BCU IASI/CENTRU

Bibliografie selectivă - generală

1. Adler, Alfred, Înţelegerea vieţii, Introducere în psihologia individuală, Ed Trei, 2009
2. Adler, Alfred – Sensul vieţii, editura IRI, Bucureşti, 1995
3. Asociaţia psihiatrilor liberi din România, Coordonator Prof. Dr. Romila, Aurel, Manual de Diagnostic şi statistică a tulburărilor mentale, DSM - IV, 1994, American Psychiatric Association, Bucureşti, 2000
4. Benoit, Joe-Ann, Aşchia nu sare departe de trunchi! Eliberaţi-vă de scenariile familiale negative cu ajutorul psihogenealogiei, Editura Ascendent, Bucureşti, 2009
5. Berne, Eric, Ce spui după "Bună ziua"?, Editura Trei, Bucureşti, 2006
6. Berne, Eric, Intuition and Ego States, San Francisco, TA Press, 1977
7. Berne, Eric, Jocuri pentru adulţi, Editura Amaltea, 2002
8. Dukan, Pierre, Bărbaţii prefera femeile cu forme, Ed Curtea Veche, 2012
9. Fischer, Gottfried şi Riedesser, Peter, Tratat de psihotraumatologie Editura Trei, Bucureşti, 2001
10. Ellis, Albert, Terapia Comportamentului Emotiv-rational, editura Antet, 2006
11. Enright, Robert D - Cum să dăruieşti iertarea, Paşii către dizolvarea furiei şi recăpătarea speranţei, Editura Trei, 2008, Bucureşti
12. Goleman Daniel, Inteligenta emoţională, Ed Curtea Veche, 2001
13. Goulding Mary McClure şi Robert L, Schimbarea vieţii prin terapia de redecizie, Editura Mirton, 2011
14. Isaacson Cliff, Radish Kris, Influenta ordinii naşterii, editura Aquila 93, 2006
15. Hellinger Bert, Un val, un ocean, Cartea Daath, Publishing House, Bucureşti, 2010
16. Horney, Karen, Conflictele noastre interioare, Editura IRI, Bucureşti, 1998
17. Levitchi, Cristiana Alexandra, Toma Clara, Despre iluzii, mituri, amăgiri, editura Ascendent, 2011
18. Levitchi Cristiana Alexandra; Toma Clara, Vorbe fără glas, Cum să facem faţă pierderilor, separărilor şi violenţelor din viaţa noastră, Editura Ascendent, Bucureşti, 2009
19. Lassus, de René, Analiza Tranzacţională, Editura Teora, Bucureşti, 2000
20. Lister-Ford, Christine, Analiza Tranzacţională. Psihoterapie & Consiliere, Editura Herald, 2010
21. Marinov Vladimir, Anorexia, o stranie violenta, ed Trei, 2011
22. Mello, de, Anthony, Rugăciunea broaştei, Editura Mix, 2003
23. Mencinicopschi, Gheorghe, Noua ordine alimentară - Şi noi ce mai mâncăm? (Volumul 1), Editura Coreus, 2010
24. O'Connor, Joseph, Lages, Andrea, Coaching cu NLP, ed Curtea Veche, 2007
25. Prophet Elizabeth Clare, Spadaro Patricia R, Cei şapte centri Energetici, O

abordare holistică a vitalităţii fizice, emoţionale şi spirituale, editura Meteor Press, Bucureşti, 2008
26. Shulman Bernard H; Mosak M. Harold H, Ph. D, Manual for Life Style Assessment, Accelerated Development A member of the Taylor & Francis Group, Bristol, 1990, 1995
27. Sternberg, Robert J, Săgeata lui Cupidon. Cursul dragostei în timp, Ed Trei, 2010
28. Stewart, Ian; Joines, Vann - AT astăzi. O nouă introducere în analiza tranzacţională, Editura Mirton, Timişoara, 2004
29. Wallin David, J, Ataşamentul în psihoterapie, Editura Trei, Bucureşti, 2010
30. Yalom, Irvin D., Leszcz, Molyn, Tratat de psihoterapie de grup, Ed Trei, 2008
31. Zohar, Danah, Marshall, Ian, Inteligenta spirituală, ed Vellant, 2011
32. Zeus, Perry, Skiffington, Suzanne, Coaching în organizaţii, ed Codecs, 2008

//autori.citatepedia.ro
www.brainspotting.pro
www.citatepedia.ro
www.citate.ro
http://citatemaxime.ro
www.copsi.ro
www.consuma-responsabil.ro
www.e-psihiatrie.ro
www.intelepciune.ro
www.madrimasd.org
medical-dictionary.thefreedictionary.com/
http://ortorexia.org/
www.sfatulmedicului.ro/
Ro. Wikipedia.org
http://www.energie-vitala.com
http://www.rightwords.ro/
www.scientia.ro
http://vigorexia.org/
http://www.zenisme.ro/

Filme
Brené Brown: The power of vulnerability
Brené Brown: Listening to shame
Iubire şi dependenţă
Gia
Zborul

Seriale TV

Adevărul despre mărimea zero

Cum să fii sexi (How to Look Good Naked)

Alte cărţi ce merită citite

- Andre, Cristophe, Imperfecţi, liberi şi fericiţi, Practici ale stimei de sine
- Bourbeau, Lise, Ascultă, mănâncă şi încetează să te controlezi!
- Bruckner Pascal, Fanaticii apocalipsei, Să salvăm pământul, să pedepsim omul! Ecologia - o propagandă a terorii?
- Brunel, Henri, Anul Zen
- Dogen, Dincolo de gândire
- Ford, Debbie, Întrebările potrivite, Zece întrebări esenţiale care vă conduc către o viaţă extraordinară
- Gratch, Alon, Dacă dragostea ar putea gândi. Cum să-ţi foloseşti mintea pentru a-ţi ghida inima
- Hemfelt, Robert, dr. Minirth, Frank dr. Meier, Paul, dr. Newman Deborah & Brian, Ieşirea din Labirint
- Mello, de, Anthony, Absurdităţi la minut
- Morgan, Barbara, Intoarcerea acasa, Un prim pas în lumea constelatiilro familiale
- Norwood, Robin, Femei care iubesc prea mult, Editura Amaltea, Bucureşti, 2001
- Ross, Elisabeth Kübler, Despre moarte şi a muri, Harta marii transformări
- Povestiri Zen, 100 povestiri despre iluminare
- Salomé, Jaques, Poveşti pentru a iubi. Poveşti pentru a ne iubi
- Salomé, Jaques, O viaţă pentru a vorbi despre noi înşine
- Schaeffer, Brenda, Dragoste sau dependentă?
- Steiner, Claude, Povestea CaldicelelorMolicelelor
- Toma, Clara, Armonia dintre trup, minte, suflet prin sinergia celor 5 simţuri
- Tzu, Lao, Tao Te Ching
- Walsch, Neale Donald, Conversaţii cu Dumnezeu
- Wilks, Frances, Transformarea sentimentelor, Editura Curtea Veche
- Yalom, Irvin, D, Privind soarele în faţă
- Krishnamurti, Jiddu, Eliberarea de cunoscut
- Melody Beattie, Codependent no more
- http://www.taoismonline.org/

BCU IAŞI UNIVERSITY LIBRARY

Site-uri utile, recomandate:

- www.dependenta.ro
- www.castlecraig.ro
- www.codependenta.wordpress.com
- www.aliatong.ro
- http://adler-romania.ro/
- http://www.alcohelp.ro/ro/informaţii-alcool/
- http://www.alcocentru.ro/
- http://www.ana.gov.ro/
- www.arat.ro

http://www.drogurilegale.org

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Orice carte este o fereastră dinspre lume spre tine.
Deschide-o !

CARTI	Pret(RON)
18 Poezii - Clara Toma	6,00 lei
Acolo unde poti fugi de tine si de viata ta ..., Cristiana Leviţchi, Clara Toma	
Armonia dintre trup,minte,suflet- Clara Toma	15,00 lei
Arta si stiinta magnetismului personal T.Q Dumont	14,00 lei
Agenda cu citate si imagini color -Redeseneaza-ti viata -	10,00 lei
Aschia nu sare departe de trunchi-J.A.Benoit	15,00 lei
Asculta,mananca si inceteaza sa controlezi -Lise	25,00 lei
Asculta-ti corpul in continuare- Lise Bourbeau	25,00 lei
Asculta-ti corpul,prietenul tau cel mai bun-Lise	25,00 lei
Aura umana- Swami Panchadasi	7,00 lei
Basmul in gradinitele Waldorf- N.Avramescu	22,00 lei
Buburuza Ruza si ciupercuta Cuta-Clara Toma	3,00 lei
Carte despre bradut- Claudia si Daniel Beimel	8,00 lei
Carte despre curcubeu-Clara Toma	8,00 lei
Ce este karma?-Paul Brunton	14,00 lei
Cele 5 rani- Lise Bourbeau	20,00 lei
Cine esti tu?-Lise Bourbeau	25,00 lei
Comunicarea nonverbal-Clara Toma	10,00 lei
Comunicare relationala pe intelesul celor mici- J.Salome	15,00 lei
Confesiune- Clara Toma	6,00 lei
Corpul tau spune iubeste-te- Lise Bourbeau	20,00 lei
Credeam ca este de ajuns sa te iubesc- J.Salome	20,00 lei
De ce este atat de dificil...- J.Salome	25,00 lei
Despre angajament si responsabilitate-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre emotii, sentiment si iertare-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre frici si credinte-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre relatiile intime-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre relatiile parinti copil-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre senzualitate si sexualitate-Lise Bourbeau	16,00 lei
Dorinta intre magie si realitate-A. Lucian	22,00 lei

CARTI	Pret(RON)
Educa-ti copilul cunoscand trasaturile sale psihoastrologice--Cristiana Levitchi	15,00 lei
Elogiul casatoriei-C.Singer	15,00 lei
Este bine pentru tine prin terapii alternative	15,00 lei
Exprimari in alb si negru-Clara Toma	10,00 lei
Fabule -Esop	6,00 lei
Fericirea se poate-Clara Toma	16,00 lei
Fericiti cei care comunica- J.Salome	15,00 lei
Ganduri puse-n randuri-Clara Toma	6,00 lei
Inimioara si ursuletul zambitor-Clara Toma	6,00 lei
Imbunatateste-ti relatia cu tine si cu ceilalti prin psihoastrologie-Cristiana Levitchi	15,00 lei
Istorii cu parfum de leandri-Cristiana Levitchi	7,00 lei
Istorii la o cafea cu ciocolata-Cristiana Levitchi-Cristiana	7,00 lei
1Istorii la umbra unor castele-Cristiana Levitchi	7,00 lei
Iti multumesc, Dumnezeul meu-Lise Bourbeau	29,00 lei
Iubire, iubire, iubire-Lise Bourbeau	25,00 lei
Iubirea e una-Clara Toma	6,00 lei
Jurnalul bucuriilor marunte-Clara Toma	10,00 lei
Jurnalul meu de bebelus- Clara Toma	15,00 lei
La capatul tramvaiului 44-Clara Toma	18,00 lei
Lumea astral-S.Panchadasi	6,00 lei
O viata pentru a vorbi despre noi insine- J.Salome	23,00 lei
Patania puiului de caprioara-Liliana Ali	3,00 lei
Pentru o viata mai linistita alege sa nu controlezi chiar totul-Ch.Chaille	15,00 lei
Piti la munte si la mare-E.Casandra	3,00 lei
Poezii fara titlu-D.Beimel	5,00 lei
Povesti despre rataciri, povesti despre sperante- J.Salome	23,00 lei
Povesti pentru a iubi, povesti pentru a te iubi- J.Salome	24,00 lei
Povesti pentru a ne vindeca, povesti pentru a creste-	23,00 lei
Realitatea finala-Balogh Bela	20,00 lei
Secretul succesului-W.Atkinson	10,00 lei
Si daca am fi noi insine cine ar suferi?- J.Salome	25,00 lei
Si Dumnezeu poarta negru uneori	15,00 lei

CARTI	Pret(RON)
Stiinta de a deveni bogat-J.Allen	10,00 lei
Joc in doi pentru amandoi (ghid) -Cristiana Levițchi,	8,00 lei
Traind cu cei apropiati- J.Salome	19,00 lei
Traind cu ceilalti- J.Salome	19,00 lei
Traind cu tine insuti- J.Salome	19,00 lei
Un an de constientizari prin metoda Asculta-ti corpul-	25,00 lei
Versuri si jocuri in ritmuri, de-a lungul anului-	22,00 lei
Vocea interioara-R.Stanciulescu	14,00 lei
Vorbe fara glas-Cristiana Levițchi, Clara Toma	20,00 lei
Un dar pentru starea ta de bine- Clara Toma	20,00 lei
Despre bani si abundenta-Lise Bourbeau	16,00 lei
Despre iluzii, mituri-Cristiana Levițchi, Clara Toma	20,00 lei
Iubirea ingredientul magic-Alexandru Toma	5,00 lei
Marele Dictionar al blilor si afectiunilor. Cauzele subtile	60,00 lei
Timpul iubirii-calendar perpetuu pentru aniversari si	5 LEI
Saculeti cu vorbe de duh (seturi de 12 carti postale si felicitari cu imagini si citate ambulate in saculeti de	5 lei
Vorbe de duh...de daruit (ravase cu citate , ambalate	5 lei
Felicitari cu imagini si citate	1 leu
Carti postale cu imagini florale si din natura	0,50 lei

Detalii despre aceste publicații găsiți pe www.edituraascendent.ro
Puteți comanda pe e-mail office@edituraascendent.ro
sau la telefon 0747085371.

BCU IASI/CENTRA

Tiparul executat la *S.C. LUMINA TIPO s.r.l.*
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti
tel./fax 021.211.32.60; tel. 021.212.29.27
E-mail: **office@luminatipo.com**
www.luminatipo.com

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IAŞI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI/CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2013/5496
25

Un anumit grad de dependenţă este natural şi indispensabil în viaţă. Copilul este dependent de părintele lui pe care, cel puţin în copilărie îl investeşte cu putere, forţă. Şi la maturitate un anumit grad de dependenţă faţă de persoanele importante pentru noi este benefic. Avem nevoie de alţii, firesc, însă nu e nevoie să ne lăsăm sufocaţi sau să sufocăm.
Dacă suntem "condamnaţi" la o oarecare "dependenţă", atunci măcar să ne alegem o dependenţă ecologică: dependenţa de natură.

Cristiana Alexandra Levitchi

Ca să creştem, ne trebuie voinţa de-a ne maturiza, răbdare şi-o oarecare vreme... căci creştem, fiecare, în timpul, în ritmul şi în rostul lui...
Iar până reuşim să creştem suficient de mult, rămânem foarte strâns legaţi de ceea ce şi de cine depindem pentru a ne simţi împliniţi, completi, în siguranţă...
Să ne asumăm şi s-acceptăm ca un adult-copil cu(minte) reala sa imaginara neputinţă, cu toate consecinţele care decurg din ea... până în ziua când ne vom da seama că nu mai putem continua aşa...
Şi-atunci ne vom schimba.
Depinde(m) doar de noi. Nu-e aşa ? ! ?

Clara ♥

www.exprimari.wordpress.com

www.edituraascendent.ro
office@edituraascendent.ro

ISBN 978-973-1859-72-9